

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

幼児児童生徒・保護者のみなさんへ

— スクールカウンセラーからのメッセージ —

みなさん、いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、学校に登校できない日々が続いています。

今までは違う毎日にとまどったり、困ったりしていませんか？

心の専門家といわれる私たちから、メッセージをお伝えします。お役に立てばうれしいです！

今の生活は、私たちにいろいろなストレスを与えます。

そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つに影響を与えます。

行動に影響

外出しない、食べ過ぎる、
ゲームの時間が増える、
攻撃的になる、
じっとしてられない、
など

からだに影響

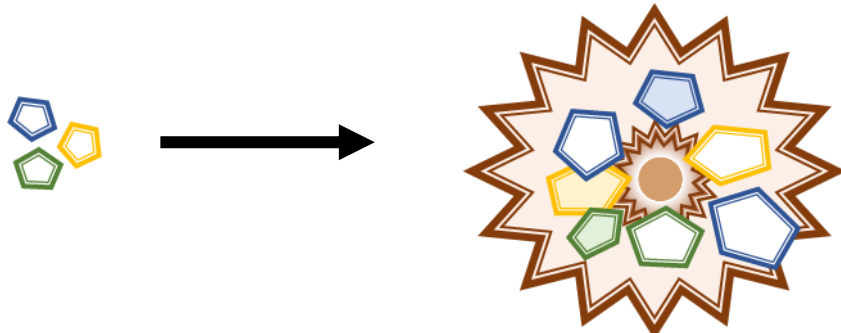
眠れない、だるい、
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり
すぐ疲れる、めまい、
など

新型コロナウイルス
の拡大・流行

こころに影響

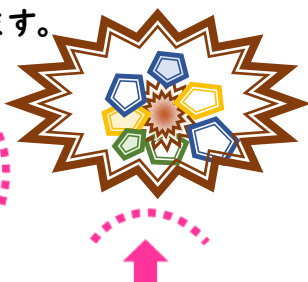
不安になる、怖くなる、落ち込む、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
軽く考えてしまう、イライラする、
モヤモヤする、など

一つ一つのストレスはささいな、小さなものでもそれが重なると大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“^{てあら}手洗い” “^{ひと}人ごみ^をを避ける”は重要^{じゅうよう}です。
ほかに、^{いえ}家でできることもあります。



生活を整える

^{せいみん}睡眠、^{しょくじ}食事、^{うんどう}運動など、いつも通^{どお}りのペースを心^{こころ}がける。
また、やりたかったことにチャレン^{むり}ジする。でも無理はしない！

リラックス

^{しんこきゅう}深呼吸やストレッチ、あたたか^{ちや}いお茶を飲む、好きな^{おんがく}音楽をき^{どうが}いたり動画をみたり、自分の好き^{じぶん}なことをしてみる。

コミュニケーション

^{かぞく}家族や^{とも}友だちなどとおしゃべり。気に^きなることや困^{こま}ったことがあれば、学校^{がっこう}や身近な人^{みじか}や窓^{ひと}口に相談^{まどぐち}しよう！
(下の^{した}一覧^{いちらん}を参^{さんしやう}照)

^{いま}今まで^{けいけん}経験したことがない^{であ}ことに会^{であ}ったとき、
^{ちやうし}あなたのからだの調子^{きも}や気持^{こうどう}ちや行動^{どうが}が
いつも通^{どお}りではなくなる^{しぜん}こと、これは自然^{しぜん}なことです。

^{いちにち}一日も早く^{はや}皆^{みな}さんが学校^{がっこう}に登^{とうこう}校できる日^ひが来る^{ねが}ことを願^{ねが}っています。
^{なや}悩みや不安^{ふあん}ごとがあれば、学校^{がっこう}に相談^{そうだん}してくださいね。
また、次^{つぎ}のような相談^{そうだん}窓^{まどぐち}口もあ^ぜりますので是非^ひ、活用^{かつよう}してください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

^{まいしゅうげつようび}毎週月曜日 17:00~21:00 (受付は20:30まで)

※学校^{がっこう}から配付^{はいふ}されたカードに掲載^{けいさい}のQRコードから、専用^{せんよう}のLINEアカウントを登録^{とうろく}してください。分^{わか}らなければ学校^{がっこう}に聞いてください。

●NPO法人AMDA国際医療情報センターによる多言語電話相談窓口

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

●国内の新型コロナウイルス感染症に関する報道NHK WORLD (19言語対応)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001

●新型コロナウイルス対応 指さし会話 (19言語対応)

<https://www.yubisashi.com/covid19/>