

小学校の児童・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、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょう気が広がって、学校に登校できない日が続いています。

今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。おやくに立てばうれいです！

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやな気持ち)をかんじるかもしれません。

そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どうへのあらわれ

外へ出るのがいやになる、
食べすぎてしまう、
ゲームのじかんがふえる、
人やものにあたってしまう、
じっとしてられない など

からだへのあらわれ

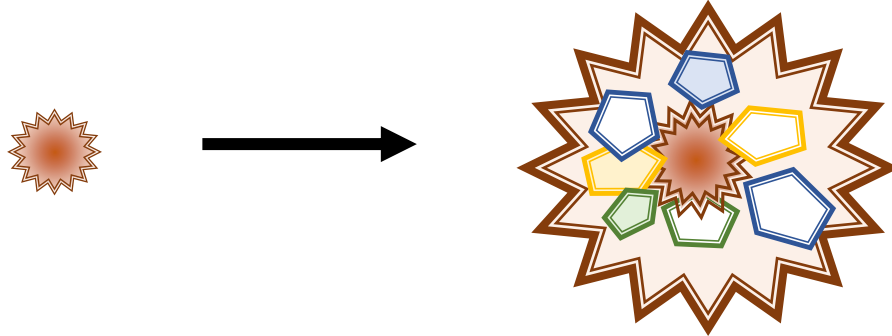
ねむれない、だるい、
頭がいたい、おなかがいたい、
食よくがない、かたがこる
ドキドキする、すぐつかれる、
目がまわるかんじがする、
など

しんがたコロナウイルスのひろがり

こころへのあらわれ

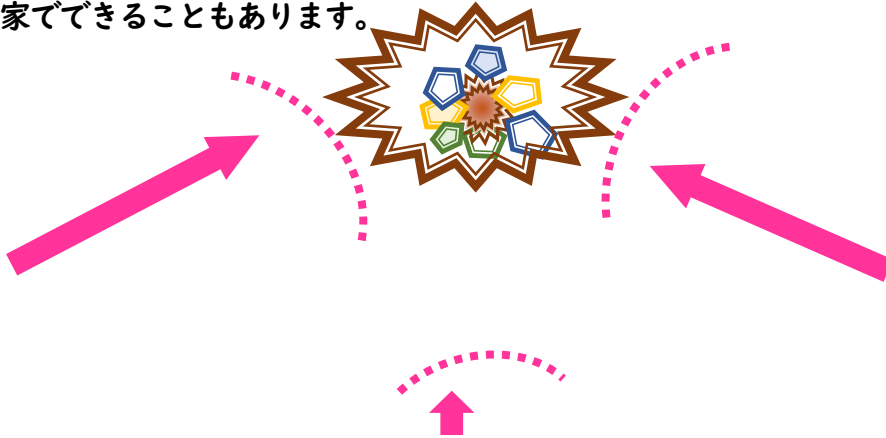
不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
小さなことも心ばいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えない など

ひと ひと ひとつのストレスはちい小さなものでも、たくさんかさなるとおお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い言われているように“て手洗い” “ひと人ごみをさける”はたいせつです。
ほかに、いえ家でできることもあります。



せい 生かつをととのえる

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。
また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

り ラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいお茶ちやをのむ、好きな音おんがくをきく、本ほんをよむ、絵えをかくなど自分の好きなことをしてみる。

こ ミュニケーション

いえ家で家ぞくと、ともでんわで友だちとおしゃべり。気になること、困ったことは、がっこう学校や身近な人、ひとでんわなどで相そうだんしよう！（下に番ごうがあります）

いま今までけいけんしたことがないことに出であったとき

あなたのからだのちょうしや気もちや行こうどうが、いつもどおりではなくなること、これはし自ぜんなこと



いちにち はや じどう がっこう とうこう ひ
一日も早く児童のみなさんが学校に登校できる日がくることをねがっています。

なやみや不安なことがあれば、学校に相談してくださいね。

がっこう ばん
学校のでんわ番ごう：0725-55-0076

にん ほ せんせい じぶん ひと れん
たん任や保けんしつの先生など自分のはなしやすい人に連らくしてください。

また、次のように相談できるところもありますので、よかったら相談してください。

● 『和泉市教育センター 教育相談』

でんわ げつようび きんようび
電話：0725-58-7163 月曜日～金曜日 9:00～17:00

● 『LINE相談』大阪府教育センター

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

れいわ ねん がつ にち すいようび がつ にち もくようび どうようび にちようび のぞ まいにち
※令和2年4月15日(水曜日)から5月7日(木曜日)の土曜日、日曜日を除く毎日

がつ にち がつ にち にち にち ふく
(4月29日、5月4日、5日、6日を含む)

がつ にち きんようび いこう まいしゅうげつようび じっし
※5月8日(金曜日)以降は、毎週月曜日を実施します

がっこう はいふ けいさい キューアル せんよう どうろく わ
※学校から配付されたカードに掲載のQRコードから、専用のLINEアカウントを登録してください。分からなければ学校に聞いてください。

● 『すこやか教育相談24』

でんわ おりよう じかんたいおう でんわそうだんまどぐち
電話：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

● 『すこやか教育相談』大阪府教育センター

こ そうだん でんわ
「すこやかホットライン」(子どもからの相談) 電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

げつようび きんようび しゅくじつ ねんまつねんし やす
月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休みです)

そうだん そうだん じかんまどぐちせっち ただ かいどう ごじつ
Eメール相談・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)