

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

ようじ じ どうせい と ほごしゃ 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。

こうどう えいきょう 行動に影響

がいしゅつ
外出しない、食べ過ぎる、
ゲームの時間が増える、
こうげきてき
攻撃的になる、
じっとしてられない、
など

からだに えいきょう からだに影響

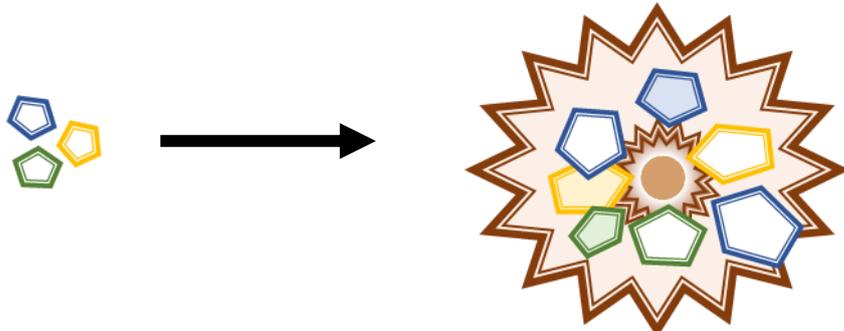
ねむ
眠れない、だるい、
ずつう ふくつう しょくよく
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり
すぐつか
疲れる、めまい、
など

しんがた 新型コロナウイルス かくだい りゅうこう の拡大・流行

こころに えいきょう こころに影響

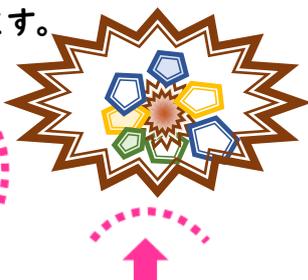
ふあん
不安になる、怖くなる、落ち込む、
やるき
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
かる かんが
軽く考えてしまう、イライラする、
モヤモヤする、など

ひと ひと
一つ一つのストレスはささいな、ちい
小さなものでもそれがかさ
重なるとおほ
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}家族や友だちなどおしゃべり。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^{まど}口に相談^{そうだん}しよう！
(下の^{した}一覧^{いちらん}を参^{さん}照^{しやう})

^{いま}今まで^{けいけん}経験^{であ}したことがない^{こと}に出会^{であ}ったとき、
^{あなた}あなたの^{からだ}からだの^{ちょうし}調子^{きも}や^{こころ}気持ち^{こうどう}や^{こうどう}行動^がが
^{いつも}いつも^{どお}通り^{しぜん}ではなくなる^{こと}こと、これは自然^{しぜん}なことです。

^{いちにち}一日も早く^{みな}皆^{がっこう}さんが^{とうこう}学校^ひに登^く校^{ねが}できる^{こと}日が来^{ねが}ることを願^{ねが}っています。
^{なや}悩みや^{ふあん}不安^{がっこう}ごとがあれば、学校^{そうだん}に相談^{そうだん}してくださいね。
また、^{つき}次の^{そうだん}ような^{まどぐち}相談^ぜ窓^ひ口^{かつよう}もあ^{かつよう}りますので是非^ぜ、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^{わか}らなければ学校に聞いてください。

●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/>