

**** そうだんしつだより ****

2020 年 スクールカウンセラー

出川小学校のみなさんへ

ていがくねん こ ひと
※低学年の子はおうちの人によんでもらってね

今年は新型コロナウイルスの感染拡大でいつもとちがう新年度がスタートしています。学校が急に休みになってしまって、びっくりした子も多いと思います。

友だちと遊べなくなってさみしくなったり、楽しみにしていたことができなくなって悲しかったり、ウイルスのことが心配な子もいるかもしれませんね。

とつぜん、いつもとちがう毎日になってしまって、悲しくなったり、イライラしたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのは当たり前のことです。ねむれなくなったり、おなかがいたくなったり、していませんか？こんなときには、体の調子もくずれやすくなるものです。



こういう時のすごしかたで たいせつなこと

①かぞくや友だちとのつながりをたいせつにしよう

かぞくといろいろな話をしましょう。心配なこと、不安なことは、ひとりで考えこまずに相談しましょう。お友だちと直接会うのはむずかしいので、電話やメールなどを使える人は、時間を決めるなどして上手につかいましょう。

②きそく正しい生活をしよう

こころを元気にするためには、朝は早くおきて、夜は早くねること。ごはんをいつもどおり食べることも大切です。いつもとちがう時だからこそ、いつもと同じをたいせつに。

③今できることを考えよう

学校には行けなくなってしまったけれど、家でチャレンジしたいことを考えてみましょう。たくさん本を読むとか、料理をしてみるとか、絵をたくさんかくとか。好きなことをたくさん調べるのも楽しそうですね。

④学校が始まったらしたいことも考えよう

次に学校に行ったら何がしたいかいっぱい考えてみてね。友だちとたくさん話したいとか、運動場で遊びたいとか、どんなことがしたいかな？

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは学校がお休みの期間も対応しています。休みの期間が長くなり、疲れがでてきていないでしょうか。心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。電話番号：(0568) 52-9401