

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。おやくに立てればうれしいです！

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやな気もち)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、
としていられない 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、
ひとりぼっちだと感じる、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

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

一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさ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“手あらい” “人ごみをさける” はたいせつです。

ほかに、家でできることもあります。

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！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいお茶をのむ、好きな音がきく、本をよむ、絵をかくなど自分の好きなことをしてみる。

コミュニケーション

家で家ぞくと、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、学校や身近な人、でんわなどで相談しよう！(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あったとき
あなたのからだのちょうしや気もちや行どうが、いつもどおりではなくなること、
これは自ぜんなことです。

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：072-738-3451（東ときわ台小学校）

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。

● 『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 どのようび 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、毎週月曜日に実施します

がっこう はいふ けいさい キューアール せんよう とうろく 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』 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

「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）

● 豊能町 教育相談室 午前9時～午後5時

まいしゅうすい きん まいしゅうだい どのようび てんわ
毎週水・金、毎週第2土曜日 西公民館 電話：072-738-5399

だい どのようび ちゅうおうこうみんかん てんわ
第4土曜日 中央公民館 電話：072-738-3429

まいしゅうかようび とうのちようやくば ぎ おきょういっか てんわ
毎週火曜日 豊能町役場（義務教育課） 電話：072-738-3427