

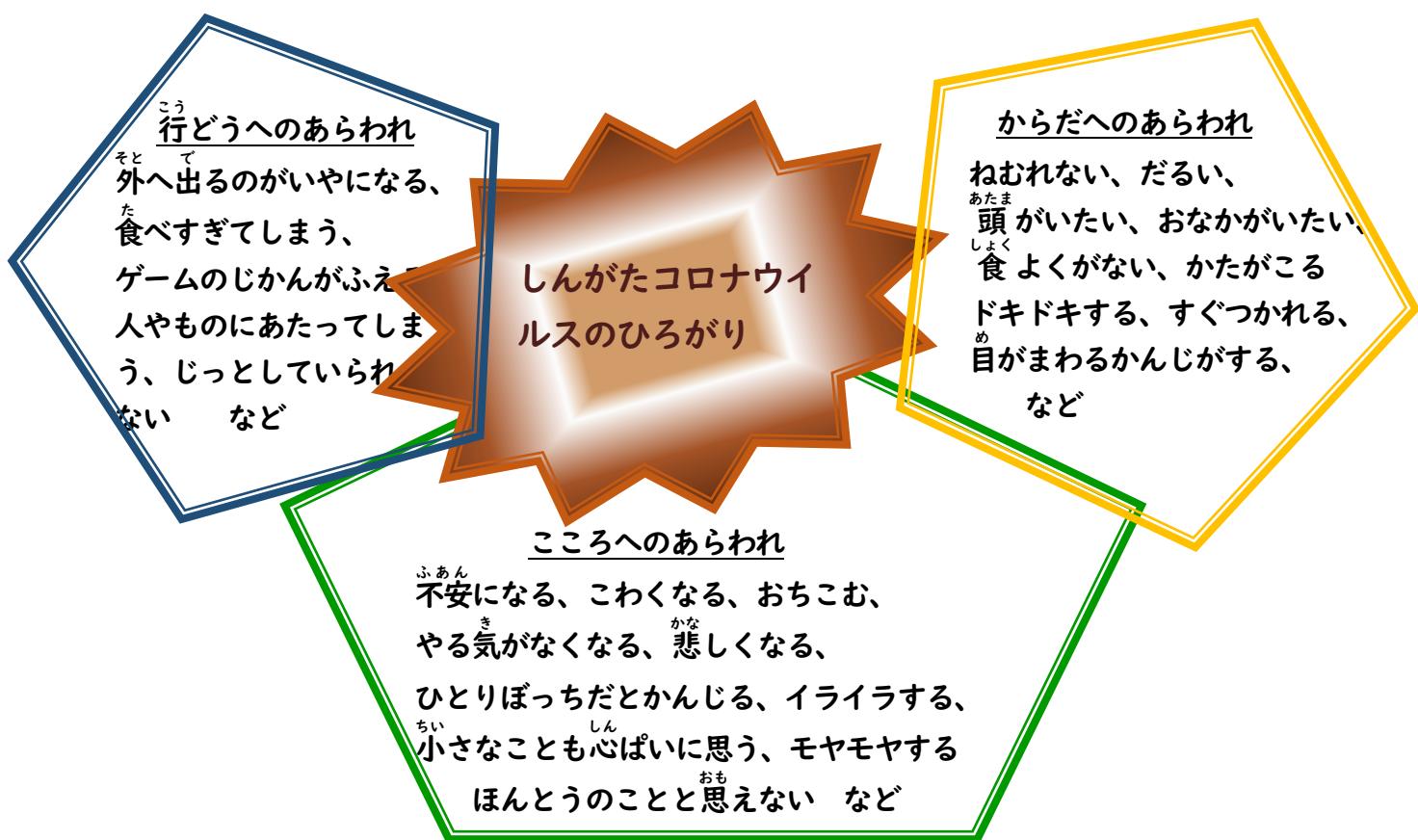
しょうがっこう じどう ほごしゃ 小学校の児童・保護者のみなさんへ

—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きが広がって、学校に登校できない日が続いています。
今までとはちがうまいにち毎日、どうしてよいかわからなかったり、こまつ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、メッセージをお伝えします。おやくに立てばうれしいです！

いませい今の生かつのかな、わたし私たちはいろいろなストレス(いやなきもち)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。

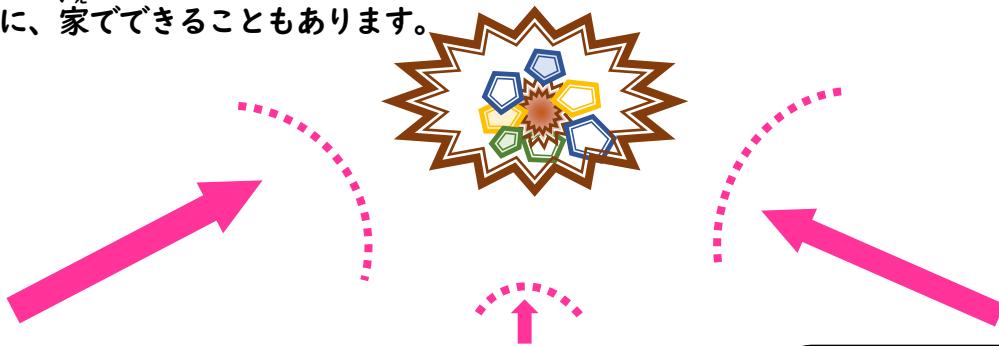


ひとつ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大きなストレスになります。

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われているように“手あらい” “ひとごみをさける”はたいせつです。
ほかに、家でできることもあります。



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！

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、すきな音がく
をきく、本をよむ、絵をかくなど
自分のすきなことをしてみる。

コミュニケーション

いえ か 家で家ぞくと、でんわで友だちとおし
やべり。気になること、困ったことは、
がっこう みじか ひと 学校や身近な人、でんわなどで相だん
した ばん 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 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、学校に相だんしてくださいね。

学校のでんわ番ごう：050-7102-9076

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がはなしやすい人に連らくしてください。

また、次のように相だんできるところもありますので、よかつたら相だんしてください。

●『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)

れいわ ねん がつ にち すいようび がつ にち もくようび どようび 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)

※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
がっこう き 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)
そだん そだん じかんまどぐちせっち ただ かいとう 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)

●「子どもの笑顔守るコール」 教育安心ホットライン (072) 809-2975

いじめ専用ホットライン (072) 809-7867 Fax (072) 851-2187
月曜日～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始はお休みです)