

日の出小学校のみなさん・保護者の皆様へ

スクールカウンセラーだより

令和2年3月

スクールカウンセラー 岩瀬貴嗣

落ち着いて過ごしてくださいね

学校がお休みになって心配ですが、今回のウィルスの予防も、いつもと同じ行動です。ただ、新しいウィルスなので、たくさんの人が同じ部屋で長い時間おしゃべりなどしていると、そこにウィルスをもっている人がいたら、うつりやすいのです。だから、学校がお休みになったし、人混みの中に行かないでって言われています。

おうちで過ごしているのなら、何度も手を洗わなくても大丈夫。家族といっしょにお散歩に行ったり、外の空気をすったりしてもいいです。心配しすぎないでくださいね!

- 心配なことや不安なことがあったら、家族などに話を聞いてもらいましょう。
- 家の中でもなるべく身体を動かし、部屋かたづけや家事の手伝いなども積極的にやりましょう。
- うがいや手洗い、空気の入替え、人の多いところに行かないことなどをこころがけましょう。
- 規則正しい生活、バランスの良い食事で病気に強い身体を作りましょう。
- 心配なことがある時は、電話相談を使うこともできます。

子ども相談支援センター 0120-3882-56

チャイルドライン 0120-99-777



= 保護者の方へ =

現在の状況は、一昨年の胆振東部地震の直後のような、先の見えない不安があるのではないかと思います。大人が不安にしていると、子どもたちにも影響があります。まずはお子さんに安心感を抱けるような関わりを心がけて下さい。

特別なことはしなくても良いです。まず『大人が落ち着いていて、そばにいて、困った時には助けてくれる』という感覚を持たせて下さい。そして、お子さんが不安な気持ちなどを話し始めた時は、じっくり耳を傾けて、気持ちを受け止めてあげて下さい。

また、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なものであることを知っておくことも大切です。

子どものストレス反応（主なもの）

- ・ 痛み～頭痛、腹痛など体の痛みを訴える
- ・ 睡眠～なかなか眠れない、途中で起きる
- ・ 食欲～食欲がない、吐く
- ・ 感情～怒りやすい、泣く、イライラ、起伏が激しい
- ・ 行動～攻撃性、衝動性、ふさぎ込み

ご家庭では、正しい情報の取り扱い方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。情報がいつ、どこ(誰)から発信されたものかについて、注意を払うようにして下さい。さらに、出来事に関連したテレビのニュース映像などを現在の状況と捉えたり、より不安や恐怖を増強させることがあるので、情報から適度な距離を置く工夫も大切です。休業中何か心配なことなどありましたら、学校までご連絡ください。

以下のスクールカウンセラーの出勤日には、直接電話で相談することもできます。

3月13日(金) 9:00～13:00 日の出小学校 (23-2670)

13:30～17:30 祝梅小学校 (23-1110)

3月18日(水) 13:30～17:30 青葉中学校 (23-4147)

いずれの学校でも対応できます。