

令和2年4月23日

保護者の皆様へ

スクールカウンセラー 藤井 彩子

スクールカウンセラーから 保護者のみなさまへ

こんにちは。今年度よりスクールカウンセラーとして配属されました、藤井 彩子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

これまでに経験したことのない事態が起こり、予定していた新年度のスタートを切ることができませんでした。がっかりしているお子さんもいるでしょうし、この後どうなっていくのだろうと不安を抱えているお子さんもいるのではないのでしょうか。保護者のみなさまも、様々な不安や心配の中で生活をされていることと思います。誰しもが予測していなかったことなので、不安を抱くのは当然です。私たちの生活には楽しい時間がたくさんありますが、今のように、辛くて苦しい時間もあります。けれども、それはずっと続くわけではありません。これからの楽しいことを想像して、どうぞめげずに、この苦しい時を乗り越えていきましょう！

健康な心で毎日を過ごすために・・・



1. 正しい感染予防をする

手洗い、うがい、人込みを避ける…だけでなく、ストレスをためないことも大事な予防法です！

2. 情報に振りまわされない

メディアでもネットでも、毎日たくさんの新型コロナウイルスについての情報が流れています。けれども、より多くの情報を目にすればするほど、心配がつのって心の健康を害することに繋がりがねません。例えば、1日1時間以内と時間を決めて最新情報を確認する、といったような工夫をするとよいでしょう。

3. ストレスと上手につき合う

自宅でできるストレス解消法を見つけましょう。歌を聴く、読書をする、ストレッチをする、親子でお菓子を作るなど、自分に合った方法を探してみましょう。深呼吸※をするだけでも、随分気持ちが穏やかになりますよ。ぜひ試してみてくださいね。

※深呼吸のポイントは・・・①鼻からゆっくり息を吸う ②息を吸った倍以上の時間をかけて、口から息を吐き出す の2点です。目安は1分間に3回のペースで、1回の深呼吸に20秒くらいかけます。息を吐き出す時は、おなかの中にある空気を全部出してしまいましょう。



☆4月 相談日のお知らせ

4月27日（月）10：00～12：00、13：00～15：00

ご相談されたい方は、日野市立日野第八小学校 TEL 042-591-2411
副校長 安田 尚民 保健室 甲田 志津子 までご連絡ください。

