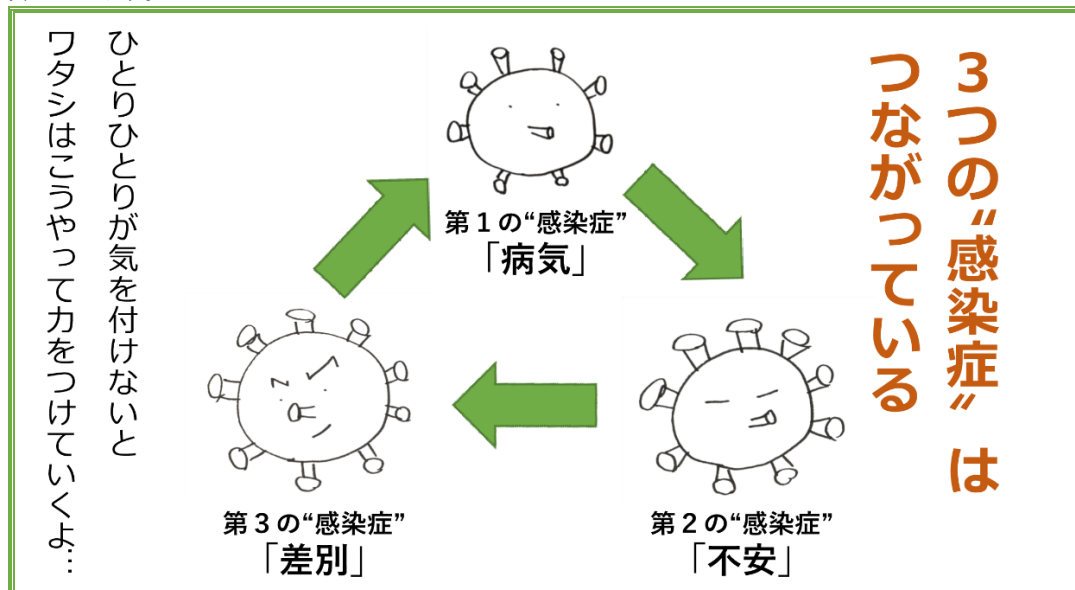


「学校カウンセラー便り」

いよいよ学校が再開されました。休校中に体力、気力、注意力が低下しているかもしれません。十分な睡眠と食事をとり、ケガにも注意しましょう。これからの学校生活についての心配、心の不調など、気軽にご相談ください。

ねぎらい・思いやりの気持ちを大切に！

新型コロナウイルス感染症の怖いところは、病気そのものも怖いのですが、自分も感染してしまうかもしれないという「不安」が「差別」につながりやすいところです。感染した方、医療従事者への「差別」が問題となっています。是非「差別」ではなく、「ねぎらい・思いやり」の気持ちを意識しましょう。



出典: 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！負のスパイラルを断ち切るために」

www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

保護者の皆様へお願い

①腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状や赤ちゃん返りへの対処

緊急時に示す一般的な反応なので心配しすぎなくても大丈夫です。長期に続く場合はご相談ください。

②いつもより優しく大目に見てあげてください

このたびの非常事態においては、これまで以上にイライラ、不満、不安を親にぶつけてくることも考えられます。反抗的な態度のもととなる不満、不安に目を向け、叱らずに大目に見てあげてください。

③ご自身のケアも大切にしてください

大人も心のケアが必要です。休息、友人との時間をとる、趣味の時間をもつなど上手に息抜きしましょう。タバコ、過度な飲酒はNGです。

学校カウンセラーに相談したいときは

教職員を通して予約(☎391-0461)するか、相談室直通電話(☎391-2140)にてご予約ください。

電話による相談も行っています。

学校カウンセラー来校予定日

6/3(水)終日、6/10(水) AM、6/17(水)終日、6/24(水)終日、7/2(水)PM、7/8(水)終日、7/15(水)終日、7/22(水)終日、7/29(水)終日 (時間帯…AMは9:00~12:00、PMは13:00~17:00)

瀬谷区役所での面接ご希望の方は瀬谷区役所子ども家庭支援課(☎367-5747)にご予約ください。

区役所では毎週月曜日に面接を担当しています。