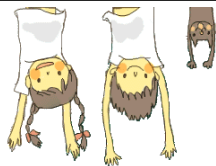


《児童のみなさんへ》

みなさん、まいにちどのようにすごしていますか？
 がっこうがおやすみで、あたらしいことをはじめたり、
 うんどうやがくしゅうをしているかな？



まえのおたよりで、おうちでのすごしかたについて♪つたえました。

今回は、ストレスにまけないための、セルフケア（自分でストレスと
 じょうずにつきあうこと）についてです♪

♪ストレスにまけないためのセルフケアのポイント♪

①自分のきもちにきづいて、あらわそう♪

こころをあらわす

※「うれしい」「かなしい」や「いま、イライラレベル80点くらいかな」など、

自分のきもちをだれかにはなしたり、につきをかいてみよう☆



②自分にあつたストレスをへらす方法を見つけよう♪

みんなは、どの方法がよいか？！

- ★おんがをきく ★につきをつける ★絵をかく&ぬりえ
- ★おしゃべりをする ★よくねる ★ペットとあそぶ
- ★空をみる ★深呼吸をする ★ストレッチをする
- ★歌をうたう ★ゆっくりお風呂に入る ★ともだちとでんわする など

③セルフケアチェック♪

みんなは、いくつチェックがつくかな？！セルフケアできているかな？！

- 同じじかんにねて、同じじかんにおきる
- たのしめるもの、笑えるものがある
- 自分のきもちをすなおにあらわすことができる
- おうちでもうんどうするようにしている
- かぞくとはなしたり、ともだちとれんらくをとっている
- こまったときに、たすけてくれる人がいる

★こんなときは・・・

- ・きもちがずっとおちこんでいて、しんどい
- ・とてもつかれていて、しばらくつづいている



⇒おうちのひと、先生、おとなの人にそうだしよう

スクールカウンセラーにもそうだん（おはなし）できるよ。

《保護者のみなさまへ》

休校の延長に伴い、お子さまにどのように接したら良いかや、様々な困りごと、不安があるかと思えます。お子さまに関することでお困りのことがございましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。休校期間中も勤務しています。不在の場合は、教頭先生か、教務の大道先生までお問合せください。今回のおたよりは、以下の内容をもとに作成しました。ぜひお子さんと一緒にご活用ください。無料でダウンロードできます。

○国立成育医療研究センター「新型コロナウィルスに負けないために 子どもとできるセルフケア編」
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

★カウンセラー来校予定日です★（10:00～16:30）

5月	21日(木)・28日(木)	7月	9日(木)・16日(木)
6月	4日(木)・11日(木)・25日(木)	8月	27日(木)

※都合により変更する場合があります。