

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

中学校の生徒・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、いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、学校に登校できない日々が続いてしまいました。

今までとは違う毎日にとまどったり、困ったりしていませんか？

心の専門家といわれるスクールカウンセラーから、メッセージをお伝えします。

お役に立てばうれしいです！

今の生活は、私たちにいろいろなストレスを与えます。

そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つに影響を与えます。

行動に影響

外出しない、食べ過ぎる、
ゲームの時間が増える、
キレる、攻撃的になる、
じっとしていられない、
など

からだに影響

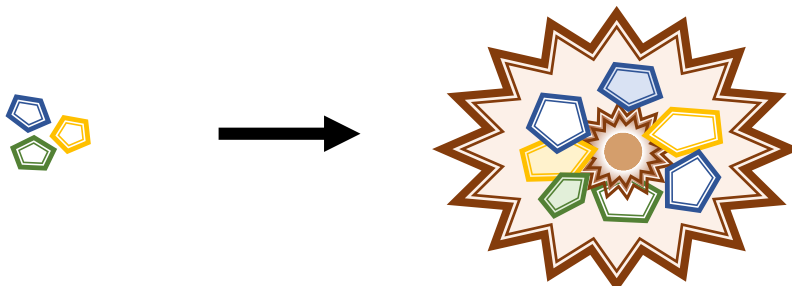
眠れない、だるい、
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり、
すぐ疲れる、めまい、
など

新型コロナウイルス
感染症の拡大・流行

こころに影響

不安になる、怖くなる、落ち込む、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
軽く考えてしまう、イライラする、
モヤモヤする、くよくよして
しまう、など

一つ一つのストレスは小さなものでも、それがたくさん重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？

ウイルス対策
ストレス対策



① 手を洗う

② 人ごみを避け、家にいる



生活を整える

睡眠、食事、運動、学習など、いつも通りのペースを心がける。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

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽をきく、本を読む、絵を描くなど、自分の好きなことをしてみる。

コミュニケーション

家族や友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことがあれば、学校や身近な人に相談しよう！（下の一覧を参照）

今まで経験したことがないことに会ったとき、
あなたのからだの調子や気持ちや行動がいつも通りではなくなることは自然なことです。

悩みや不安ごとがあれば、学校に相談してくださいね。

津久野中学校 ☎274-0215

担任や学年の先生、養護教諭、顧問の先生など、自分が話しやすい人に連絡しましょう。
また、次のような相談窓口もありますので是非、活用してください。

- スクールカウンセラー 学校にお問い合わせください。
- 子ども電話教育相談 「こころホーン」 24時間対応（毎日）
☎ 270-5561
- ソフィア教育相談 火～土 午前9時～午後5時30分（祝日・年末年始を除く）
☎ 270-8121
- ふれあい教育相談 火～土 午前9時～午後5時30分（祝日・年末年始を除く）
☎ 245-2527
- 堺市子ども虐待ダイヤル 24時間対応（毎日）
☎ 241-0066