

心の相談室からのお知らせ



こんにちは！スクールカウンセラーの山田^{やまだ}です。

新型コロナウィルスの流行^{りゅうこう}で、学校のお休み^{がっこうやす}が長^{なが}くなっていますね。お友だちと遊^{とも}んだり、家^{いえ}から出^でることがほとんどできなくなっていることかと思^{おも}います。そんな状^{じょう}況^{きょう}のなかでは、気持^{きもち}ちがしんどくなったり、イライラしたりすることがあります。いつもとちがう気持^{きもち}ちになることは、実^{じつ}は自然^{しぜん}なことですが、それが強^{つよ}くなりすぎないために、気^きをつけてほしいことがあります。

①規則^{きそくただ}正しい生活^{せいかつ}をしましょう



十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}をとって、食^{しょく}事は毎日決^{まいにちき}まった時間^{じかん}に3食^{しょく}バラン^たスよく食べましょ^うう。

②適^{てきど}度の運^{うんどう}動^とやリラックスできる時間^{じかん}を取りましょ^うう



公園^{こうえん}で走^{はし}ることや、なわとびなどをしても大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶです。遊^{ゆうぐ}具^ぐをさわるときは、遊^{あそ}ぶ前^{まえ}や後^{あと}に手^てをあら^あわ^らって、できたらアルコ^てールで手^てや指^{ゆび}を消^{しょうどく}毒^{どく}しましょ^うう。鼻^{はな}や口^{くち}はできるだけさわらないようにしましょ^うう。

③感^{かん}染^{せん}（ウイ^{からだ}ルスが身^{なか}体^{はい}の中^{ちゅう}に入^{はい}ること）が広^{ひろ}がらないようにしましょ^うう



風邪^{かぜ}症^{しょうじょう}状^{じょう}（せ^{はなみず}き、鼻^{なづ}水^で、熱^{ねつ}がで^でる）のあ^{ひと}る人^{ひと}は、出^でかけず家^{いえ}で過^すごしましょ^うう。元^{げん}気^きな人^{ひと}も、ウイ^きルスがうつらないように気^きをつけましょ^うう。



④新^{しん}型^{がた}コ^かロ^かナ^かウ^{かん}イ^きルスに^も関^{かん}するテ^きレ^もビ^もやネ^もットを^もみ^もて^も 気^き持^もちがし^もんど^もく^もなるなら^も み^もない^もように^もしましょ^うう

NHK for school 新^{あたら}しいウイ^きルス 気^きをつ^きけるこ^こと（9）は役^{やく}に立^たつと思^{おも}います。

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html>

⑤家族や友だちと話す時間をもちましょう



テレビゲームやパソコン、動画を見るよりも、家族でカードゲームやボードゲーム、お話を
過ごしましょう。会えない友だちとは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしん
どいときは、一人でいるよりも人と話すと楽になることがあります。

⑥気持ちがしんどくなったら 家族や学校の先生などに相談してみましょう



気持ちがしんどくなると、次のようなことが身体や心に出ることがあるかもしれません。

甘えなくなる・心配になる・元気がでない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・イライラする・

怒りっぽくなる・きょうだいげんかが増える

今回のような状況では、こういうことは不思議なことではありません。状況が落ち着けば、お
さまることが多いです。でももし長く続くときや心配なとき、困ったときには、家族や学校の先生
など、信頼できる大人に相談してみましょう。スクールカウンセラーも相談にのりますよ。



⑦いじめをしないようにしましょう

たまたま新型コロナウイルスに感染した人やその家族、もしくは身近な人、感染した人の治療や
予防を頑張っている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたり
するのはやめましょう。

もしそのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

スクールカウンセラーは、水曜日に中学校にいます。どんな小さな悩みやモヤモヤでも大丈夫
です。ためこまず、はき出しに来てください。相談したい人は、中学校に電話をして予約を取って
ください。お部屋は、中館1階、つばさ学級のとなりのお部屋です。