

立町小学校のみなさんへ

こんにちは、立町小学校^{たちまちしょうがっこう}スクールカウンセラーのおのあきこです。

がっこうのお休み^{やす}がながくつづき、おちつかない^き気持ちですごしている
ひともいるかもしれません。

よそうもしないことがおきたとき、わたしたちの「からだところ」にへんか
がおきます。これはしぜんなことです。そんな時どうしたらいいかまとめてみました。

むしゃくしゃする、イライラする
ねむれない



- ☆ ころがおちつくことをしよう！
 - ・ ほんをよむ、おんがくをきく
 - ・ せすじをのばしたり、しんこきゅうする

こわいきもちになる
ニュースをみるとこわい
だれともはなしたくない



- ☆ はなしをきいてもらうといいよ！
すこしきもちがらくになるよ。
- ☆ たのしいことをたくさんやろう！
おうちのなかでできるすきなことを
やったり、おりょうりやおそうじなんか
もいいよ！

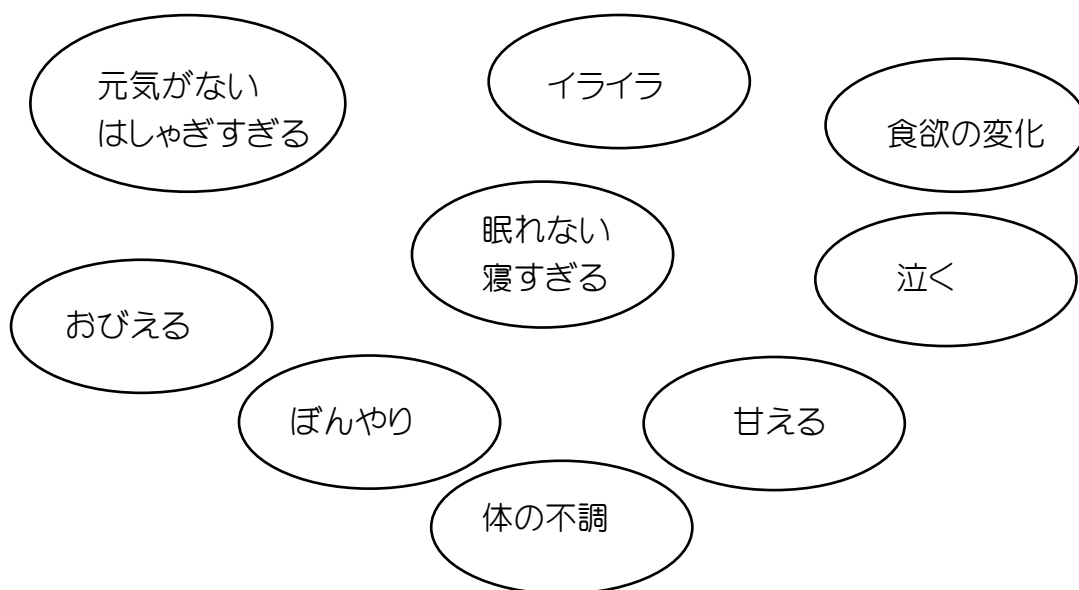
おうちでダンスやたいそうなどをやっからだをまいにちうごかそう！！

きそく^{せいかつ}た^{せい}だしい生活をいしきて、ころとからだをだいじにしようね。

みんなにあえるひをたのしみにまっているよ！

保護者のみなさまへ

予想もしないことが起きたときの反応はいろいろあります



これらはごく自然な反応です。

あわてず、叱らず、一時的であたりまえの反応と受け止めてください。

- お子さんが話をしたがっていたら → 最後まで聴いてあげてください。
- 子どもが体調不良を訴えたら → 家族がそばにいてあげてください。
- 夜中に目を覚ましたり、眠れなかったら → 大丈夫よと抱きしめてください。
- いつもより甘えん坊になったら → 叱らないで、一緒に遊んでください。
- 不安がっていたら → 背中をさすったり、手を握ってあげてください。

新型コロナウイルスに関連する不安は、病気への怖さだけではなく、自分で状況をコントロールできない怖さもあります。まずは、うがい・手洗い、一緒にマスクを手作りしてみるなど、自分でコントロールできる対処法を実践してみてください。