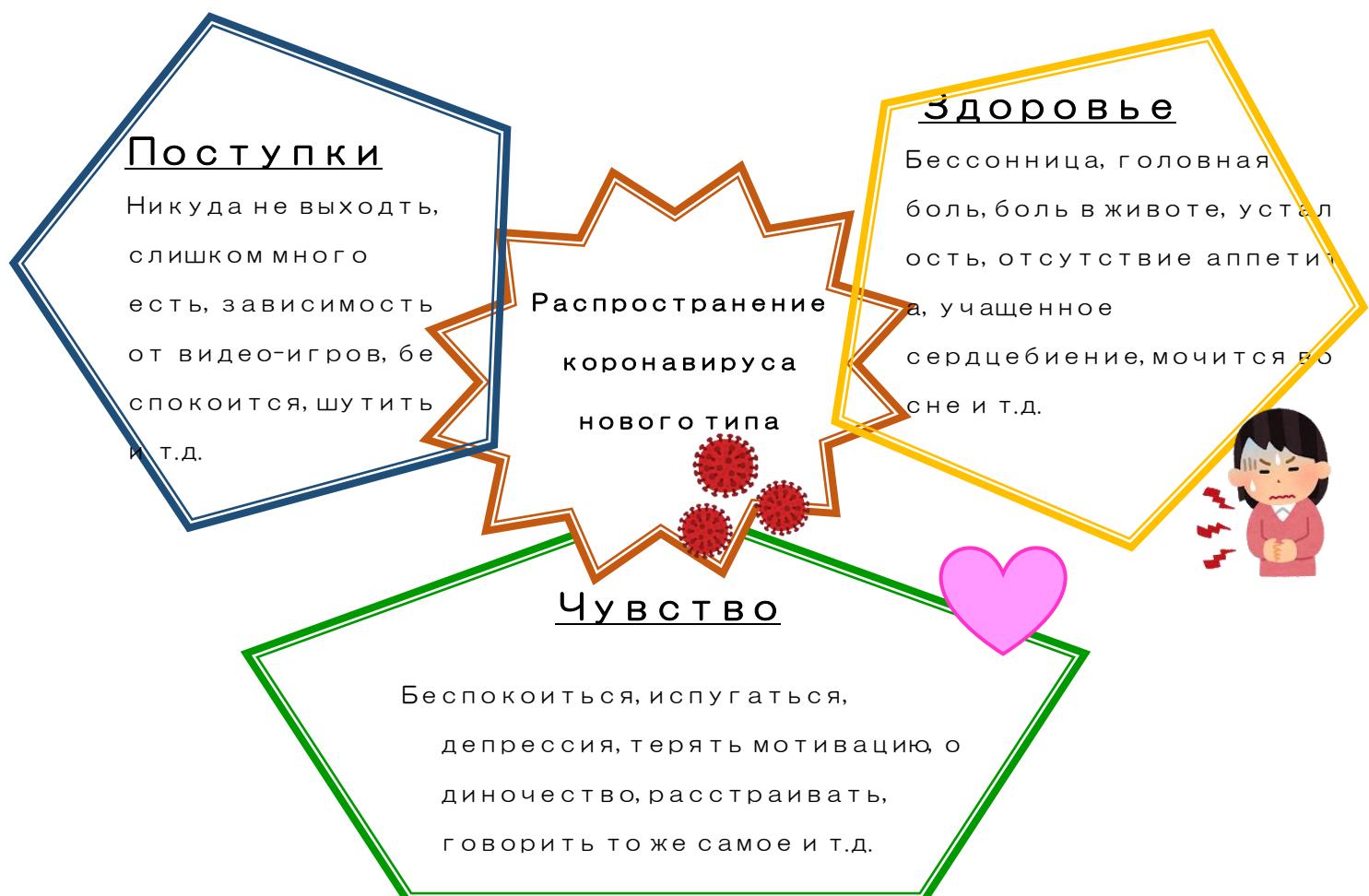


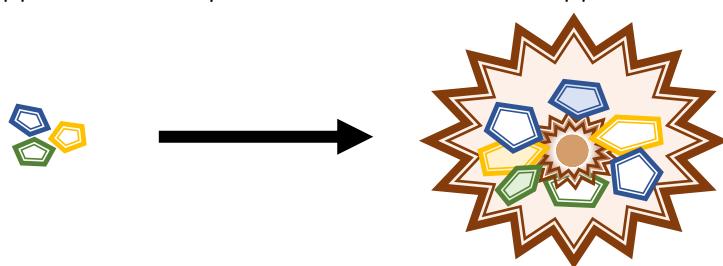
Уважаемые родители, ученики и дети!  
—сообщение от школьного консультанта—

Здравствуйте всем.

Наши школы продолжают закрываться из-за распространения коронавируса нового типа. Вы не чувствуете беспокойство от резкого изменения жизни? Как специалисты в области психического здоровья, мы хотели бы отправить сообщение для вас. Мы надеемся, что это поможет вам пережить эти трудные времена! Ситуация с коронавирусом наверняка вызывает стресс. Стress влияет на здоровье, чувство и поступки.



Даже если каждый стресс небольшой, хронический стресс может приводить к серьёзным последствиям.



Тогда что делать?

## ★Против вируса

①Мойте руки. ②Сидите дома.

## ★Против стресса



### Правильный режим

наладить режим сна, хорошо есть, заниматься спортом, попробовать что-то новое.

Но не напрягайся!

### Расслабление

глубокий вдох, делать упражнения, пить горячий чай, читать книги, рисовать и заниматься любимым делом.

### Коммуникация

Разговаривайте с семьёй и друзьями. Если у вас есть проблемы или беспокойство, свяжитесь со своей школой, людьми в вашем ближайшем окружении или воспользуйтесь консультационные услуги.  
(Посмотрите список ниже.)

Уважаемые родители!

Когда столкнулся с чем, что никогда не испытывал, это вполне естественно, что возникают необычные физические и психические реакции. Может дети хотят внимание, капризничают и балуются больше чем обычно. Они так поступают от волнения. Не ругайте их сильно, и прислушивайтесь к детям.

Мы надеемся, что вы сможете вернуться в школу как можно скорее. Пожалуйста, обратите к своей школе, если у вас есть проблемы или заботы.

Кроме того, воспользуйтесь следующими услугами.

#### ●Образовательный центр префектуры Осака

Для детей 06-4301-3140

Для родителей 06-4301-3141

С понедельника до пятницы 9:00~19:00 (праздничные дни не работают)

#### ●24-часовой консультация по телефону для детей (бесплатно)

0120-0-78310 (Не принимают звонки от некоторых IP-телефонов)

#### ●Консультация по LINE

Сканируйте QR-код, который напечатаны на документе, предоставленной вашей школой.

Если не понятно, то обратите к своей школе.