

Уважаемые родители, ученики и дети!

—сообщение от школьного консультанта—

Здравствуйте всем.

Н а ш и 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. Стресс влияет на здоровье, чувство и поступки.

Поступки

Никуда не выходить, слишком много есть, зависимость от видео-игров, не споконится, шутить и т.д.

Распространение
коронавируса
нового типа

Здоровье

Бессонница, головная боль, боль в животе, усталость, отсутствие аппетита, учащенное сердцебиение, мочится во сне и т.д.

Чувство

Беспокоиться, испугаться, депрессия, терять мотивацию, одиночество, расстраивать, говорить тоже самое и т.д.



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 семьей и друзьями. Если у вас есть проблемы или беспокойство, свяжитесь со своей школой, людьми в вашем ближайшем окружении или воспользуйтесь консультационными услугами. (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, обратитесь 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-часовая 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 обратитесь к своей школе.