

令和2年 5月吉日

保護者の皆様へ

大阪市立鶴橋小学校

スクールカウンセラー 浅田裕子（臨床心理士）

## カウンセリングルームからのお知らせ

つるはししょうがっこう 鶴橋小学校のみなさんへ（おうちの人と一緒に読んでください）

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの浅田裕子です。3月からずっと学校がお休みでみなさんに会うことができず、とてもさみしく思っています。みなさん元気に過ごしていますか？

なが あいだ がっこう やす とも いっしょ べんきょう あそ じゆう で  
長い間、学校がお休みで、お友だちと一緒に勉強したり遊んだりできないし、自由に出かけることも、スポーツをすることもできなくて、しんどいなあ、つまらないなあと思っているかもしれませんね。

でも、これまでみんなで頑張ってきたので、新型コロナウイルス感染症にかかる人の数が、ずいぶん減ってきました。5月31日まで休校が続きますが、待ちに待った登校日がいよいよ始まります。みなさん、よかったですね！私も、登校日にみなさんに会えるのがとても楽しみです。

もしかしたら、自分も新型コロナウイルスにかかってしまうのじゃないか、とか、今のようないまの毎日がつづいていくのかあと不安に思っているかもしれません。家の中で過ごす時間が長くて、イライラ、モヤモヤしている人もいるでしょう。今、そんな気持ちになるのは自然なことです。そんな時は、おうちの人とお話ししてください。みんな、同じ気持ちです。すぐに解決できなくても、お互いに励ましあって乗り越えていきましょう。

### 保護者のみなさまへ

鶴橋小学校の保護者の皆様、こんにちは。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が延長されました。自粛生活が長く続いて、お子さまだけでなく、保護者の皆様も、心身ともに疲れがたまってきておられるのではないのでしょうか。感染予防の観点からも、心も体も良い状態にしておき、「免疫機能」を高めておくことが大切です。そのためには、次のようなことに気をつけてお過ごしください。これらは、お子さまにとっても同様です。

#### \*心身を良い状態に保つためのポイント\*

##### ①できるだけ規則正しい生活をする

毎日のスケジュールを決めて、できるだけ守りましょう。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる、

顔を洗って服を着替える、朝ごはんを食べて歯を磨く、などの、当たり前の生活習慣を大事にしましょう。

## ②意識して体を動かしましょう

一日一回は散歩やジョギング、ストレッチ、筋トレなどをしましょう。心と体はつながっています。体を動かすと心も落ち着きます。いつもの家事や手仕事を、ゆっくり時間をかけてやるのも良いと思います。

## ③不安やイライラはひとりで抱えない

人は、不安な時ほど誰かを攻撃したくなります。でも、今は、みんなで力を合わせる時です。みんなで、励ましあって頑張りましょう。どうしても気分が沈む、イライラする、眠れない、などの不調を感じたら、我慢しないで誰かに電話やメールで話しましょう。様々な電話相談、Line による相談なども開設されていますので、積極的に利用してください。

### \*お子さまの様子を見てあげてください\*

こどもの場合、心の不調は体調や行動に現れることが多いです。

(例) イライラして暴言、乱暴をする 頭痛 腹痛 夜ひとりで寝られない 夜中に目をさます 大人のそばから離れようとしめない 夜尿 指しゃぶり 爪かみ 赤ちゃん返り など

こんな時ですから、いつも以上に、お子さまの状態に気を配っていただけるよう、お願いします。お子さまが、コロナウイルスのことや、これからどうなるのかといった質問をしてこられるかもしれません。保護者のみなさまも、デマやフェイクニュースにだまされないように気をつけていただき、お子さまに**正確な情報**を伝えてください。新型コロナウイルスは、まだまだわからないことも多く、お子さまの質問に答えられない時もあるかもしれません。そんな時、わからないことはわからないと伝えてくださって構いません。お子さまは、不安な気持ちをわかってくれて、寄り添ってくれる人を求めているのだと思います。

お子さまのことでも、その他のことでも、何かお話されたいことがありましたら、どうぞお気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。お話の秘密は守られますので、ご安心ください。

電話番号：06-6731-2278 （まずは鶴橋小学校にお電話ください）

