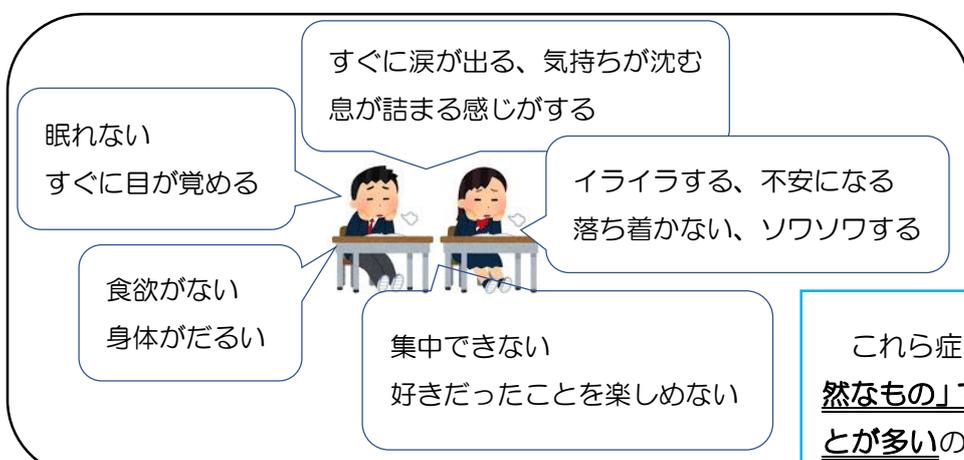


## スクールカウンセラーだより（臨時号）

新型コロナウイルス感染症の影響で、3月に休校になりとてもびっくりしたり、心配な気持ちになりましたね。1年生は入学したばかり、2・3年生は新学期を頑張ろうとしていた矢先、さらに休校の延長が決まり、不安な思いをしている人もいます。

いつもと違うことが突然起こることや、不安な思いをしながらの生活が長くなっていくことは心や身体に色々な反応や症状をもたらすことがあります。

### \*こんな心や身体の変化はないですか？



すぐに涙が出る、気持ちが沈む  
息が詰まる感じがする

眠れない  
すぐに目が覚める

イライラする、不安になる  
落ち着かない、ソワソワする

食欲がない  
身体がだるい

集中できない  
好きだったことを楽しめない

これら症状や反応は「突然の変化に対する自然なもの」です。時間とともに回復していくことが多いので、心配しすぎる必要はありません。全員に反応が出るわけでもなく、症状の程度も人それぞれです。

### \*どんな生活をしたらいいかな？

#### ◆規則正しい生活と正しい予防方法を実践しましょう

- ・学校がある日と同じ時間にバランスのよい食事を3食しっかりととりましょう
- ・早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間をとりましょう
- ・手洗い、うがい、咳エチケットをもう一度確認してみましょう

#### ◆インターネットやSNSはほどほどに

- ・ゲームやスマートフォンを使う時間は保護者と相談し、使いすぎないように（ゲームやSNSは気分転換になるよね！でも、ほどほどがいいね）
- ・SNSでのうわさ話を信じすぎたり、本当か分からない情報を広めないようにしましょう

#### ◆不安・心配な気持ちになった時は…

- ・信頼できる大人（家族、学校の先生、塾や習い事の先生など・・・）に相談しよう
- ・一人で抱え込まないようにしよう
- ・リラックスできることをやってみよう（音楽を聴く、深呼吸をする、好きなおやつを食べるなど）

