

スクールカウンセラーだより



七尾市立七尾東部中学校

2020
6月

長かった休校が解除され、新しい生活様式をふまえて学校が再開されました。5月の下旬から分散登校で慣らし運転をしたものの、全日の学校生活を過ごすことで、精神的な緊張が重なったり、張り切り過ぎたりすると、後で一気に疲れが出てくることがあります。今回は、そんな場合に心身や行動に現れるサインのセルフチェックと、どのようにするかについて紹介します。

学校再開後のSOSサインチェック

☆下記についてチェックしてみましょう。

- いつもより朝の準備に時間がかかる。
- 朝、なかなか起きることができない。
- 頭痛や腹痛がする。
- 細かなことが気になる。
- 学校や先生、友だちに対する不満が多くなっている。
- 喜怒哀楽が激しくなっている。
- 仲良しだった友だちと交流しなくなっている。
- 家族との会話を避けるようになっていく。
- 自分の部屋で過ごすことが多くなっている。

*ひとつでもチェックがある場合、学校再開による疲れが疑われる状態です。

どのようにしたらよいか

◆頭痛や腹痛などの身体の症状がある場合

- ・まずは病院の小児科を受診する。もし、診断で「異常なし」でも仮病^{りびょう}ではありません。

◆身体の症状以外に気になることがある場合

- ・担任や保健の先生、スクールカウンセラーに相談する。



24時間子供 SOS ダイヤル
0120-0-78310
(なやみ言おう)

おうちの方へ



お子さんに気になるサインを感じたら、さりげなく聞いてみてください。「いつものあなたと様子が違ってきていることが気になるけど、もしつらいことがあるのなら、話してくれない?」といった具合に話しかけます。身体症状があつて病院受診して、「異常なし」の診断でも、心と身体は連動しているので、本当に腹痛や頭痛を感じることも多いです。お家で問題をかかえこまないようにしてください。このような場合、担任やスクールカウンセラーに早めにご相談下さい。