## スクールカウンセラー通信

みなさん、こんにちは!白石小学校の**スクールカウンセラー**です。今年も どうぞよろしくお願いいたします。



ーンメのはくてなーナスのはくてなーンメのはくてなーナスのはくてなーナスのはくて

新入生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。はじめてのことだらけで、なれるのがたいへんだと思いますが、ゆっくり小学校になれていってください。

在校生のみなさん、進級おめでとうございます。新しいクラスにもゆっくりなじんでいってください。 かんきょうの変化に、すぐなれる人、なかなかなれない人、それぞれですが、あせらずに、 自分のペースで行きましょう。

困ったことがあれば、先生やお家の人、まわりの安心できる人に(スクールカウンセラーも!)に相だんしてくださいね。

今、全国的に、新型コロナウイルス感染症が流行しています。未知のウイルスなので、大人も 専門家もどうしたらよいのか、わからないことがたくさんあります。

みなさんも、学校が急にお休みになったり、マスクをしたり、お友達と遊びにくかったり、外にあまり出ないように言われたりと、きゅうくつな思いをしていると思います。

テレビのニュースもコロナウイルスの情報であふれ、不安になったり、心配したり、イライラしたり、腹が立ったり、悲しくなったり、おちこんだりしているかもしれません。このような<u>気持ちの変化</u>は、とくべつなことではなく、正常な反応です。

ーンスリストーキーナスリストーキーンスリストーキーナスリストーキーナスリストー

こういうときは、

- 睡眠をじゅうぶんとる
- 一日のスケジュールを立て、規則正しい生活をする
- バランスのよい食事をする
- 適度に体を動かす(筋トレやストレッチ、お散歩、軽いジョギングなど)
- 自分の好きなことや楽しいことをする
- つらい気持ちは一人でがまんせず、安心できる誰かと共有する
- ニュースを見ない時間をつくる



です。健康第一で、自分の健康と、大事な人の健康を、どうぞお大事に!(^\_^)v