

## ご入学・ご進学 おめでとうございます！

今年度もスクールカウンセラーとして勤務させていただきます おのともこ 小野知子 です。  
よろしくお願い致します。

この度は、新型コロナウイルス感染症のための長期のお休みが明け、やっと入学式や始業式が迎えられたかと思っただけの矢先の再びの休校となってしまいました。新学期に向けて、色々とお楽しみにしていたこともあるでしょうが、今はこの未知のウィルスに打ち勝つことが先決です！

そのための対応法は、各メディアで報道されていますね。まずは、3密（密閉、密集、密接）を避け、うがいや手洗いをしっかりし、不要不急の外出をしないことでしたね。

次に、刻々と状況が変化していきますから、正しい情報を早くキャッチすることです。中には嘘やでたらめなものが混じっていることがあります。ニュースソースに気を付けましょう。

そして、長い休みになりますが、自宅に居ながらも心と体を健康に保つことです。気を付けてほしいことは次の4つです。

### ① 規則正しい生活を送りましょう。

お休みになると、起きる時間や寝る時間、食事時間なども不規則になりがちです。そういう生活が続くと身体のバランスが乱れ、体が不調になってしまいます。自分で毎日のルーティンを決めましょう。

### ② 身体を動かしましょう。

学校に行っているときには、登下校だけでも体を動かします。さらに、校内の移動、体育の授業、部活動なども加われば、かなりの運動量です。それをすべて家で行うことは難しいですが、自分でできる運動を意識して行いましょう。

### ③ 人とのつながりを大切にしましょう。

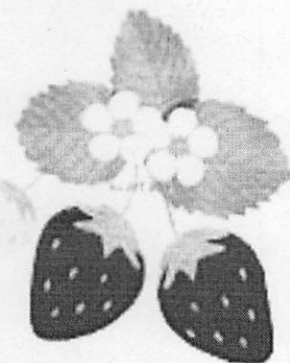
こういう毎日が続くことで、皆さんだけでなくご家族も不安に思っているはず。たわいもない内容でもいいですから、ご家族と話をしましょう。メールやlineでなく、電話で友達と話すのもいいですね。

### ④ SNS やネットゲームなどの利用について

ついつい長い時間やってしまいがちです。自分の毎日のルーティンの中で、時間を決めて楽しみましょう。

これからの学校のこと、勉強のこと、友達のこと、新型コロナウイルスのことなど、心配なことや不安なことが色々あると思います。そんなときには、一人で抱えたり、一人で悩んだりしないで、相談してください。休校中も先生方は学校にいらっしゃいますし、スクールカウンセラーも出勤します。

皆さんが心穏やかな学校生活を送れるように、これからいろんなことを一緒に考えていきしょう♡



## 保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで、大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため、再び1か月の休校になってしまいました。

このような状況では、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子供たちには大きなストレスが加わります。保護者の方にも休校に伴う多大なご負担やお仕事にまつわる様々な不安がある方もいらっしゃると思います。保護者の方ご自身ならびに子どもたちの心身の健康を維持しつつ、この難局を乗り越えるために以下のことに注意をしながら生活をしていきましょう。

### ① 体調管理に気を付けましょう。

まずは、保護者の方ご自身がよい体調を維持できるように努めましょう。睡眠を十分に取り、食事も三食バランスよく食べて、なるべくいつもの生活を心掛けます。大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着いてきます。

### ② 正しい情報を得ましょう。

正しい知識を持って、正しく恐れ、正しく対応するために、公的なところから発信される情報を得て、子どもと共有しましょう。流言に惑わされないように気を付けましょう。

### ③ 親しい人とつながる時間を持ちましょう。

家族や親せき、友人などの親しい人と話すことで、心配や焦りが薄らぐことがあります。孤立しないようにしましょう。

### ④ ご自身や子どもの言動に注意を払いましょう。

このようなストレスにさらされると、時にはイライラしたり、怒りっぽくなったり、不安になったり、気分が落ち込んだりすることは自然なことです。ただ、このような反応が強く出て、日常生活に支障が出るような場合には、必要に応じて専門家に相談しましょう。子どものストレス反応に対しては、。まずは、話を聞いてあげて、その気持ちに共感してあげてください。わかってもらえるだけで、子どもは安心します。それでも強い反応が続く場合は、やはり専門家に相談しましょう。

## ※その他

**学校生活のこと、一般的な子育ての悩みや発達上のご心配などについても、一人で悩まず、気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。**