

そうだしつだより

令和2年度 臨時号

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

澤井 彩乃 平野 学



おちよんしょう
落四小のみなさん、こんにちは。

きゅう がっこう やす
急に学校がお休みになってしまいましたが、また日常の学校生活が戻ってきましたね。

やす ちゅう やす がっこう しぶん
お休み中は、「休みだ、やった!」「学校がなくてつまない」「自分もコロナになったらどうしよう・・・」「むかつく! イライラする!」みなさん一人一人、いろいろな気持ちで過ごしていたのではないのでしょうか。どの気持ちにも正解・不正解はありません。

きも からだ げんき あんぜん す おちよんしょう せんせいがた
みなさんが心も体も元気に安全に過ごせるように、落四小の先生方もカウンセラーも
ぜんいん おうえん
全員で応援していますよ!



きも
いろいろな気持ちに
なるのは当たり前

ちが せいかつ なか かな
いつもと違う生活の中で、悲しく
なったり不安になったり、イライ
ラしたり…いつもと違う、いろい
ろな気持ちになるのはおかしなこと
ではありません。

こころ つか からだ
心が疲れていると体
の具合が悪くなること
があるよ

こころ からだ ひと こころ
心と体はふたつで一つ。心に
おちつきがないと体の調子が悪
くなるのはよくあること。我慢し
ないで周りの大人に言おう!



き
なんでも聞こう!
はな
話そう!

しんがた
新型コロナウイルスについて、
ぎもん おも
疑問に思うことがあったり不安に
おも
思うことがあったりしたら、遠慮
せず
まわ おとな き ただ
せずに周りの大人に聞いて正しい
ちしき え
知識を得よう!

かんせん
感染はだれにでも
お
起こりえるんだ!

しんがた
新型コロナウイルスの感染は、だ
れにでも起こる可能性がありま
す。具合が悪くなった人が悪いわ
けではありません。

保護者の皆様へ

緊急事態には、お子様に以下のような症状が見られることがあります。生活の制限や、自分や家族も感染するのではないかという不安から、普段と異なるストレス反応・行動が見られるかもしれません。これらの反応は緊急時における正常な反応であり、一般的にみられることを知っておくことが重要です。

言動の反応	からだの反応	こころの反応
<ul style="list-style-type: none">・口数が減る・甘えが強くなる・反抗的、乱暴になる・物事に集中できなくなる・落ち着きがなくなる	<ul style="list-style-type: none">・食欲がない、食べ過ぎる・頻尿、下痢、便秘になる・夜眠れない・腹痛、頭痛などの訴え・アレルギー症状が強まる	<ul style="list-style-type: none">・些細な事に驚き、怖がる・ぼーっとすることが増える・勉強に身が入らない・イライラ・かんしゃくが増える・現実でないことを言う

日本精神神経学会（2020）を参考に作成

保護者の皆様ができること

- お子様が安心感を持てるように保護者の方自身が冷静になり、前向きでいきましょう。
お子様は保護者の反応に影響を受けやすいため、落ち着いて話したり、行動することで、お子様の不安が低下します。
- お子様の傍にいて、お話しに耳を傾けましょう。
いつも以上に甘えたり、自分の心配や不安、疑問を伝えたいと思っているかもしれません。自分の話に耳を傾けてくれる人がいると安心感が増します。
- テレビやインターネットを見過ぎることは、かえって不安や疲れを増してしまいます。
噂や不正確な情報が多くあることをお子様に伝えてください。また最新情報を頻繁に見ることは、かえって不安が高まる可能性があります。
- 正確な情報をお子様伝えるようにしましょう。
年齢の低いお子様は特に現実よりもはるかに悪い状況を想像しがちです。感染した際の症状や治療法、感染予防の方法について、正しく具体的に伝えることが重要です。



お子様のことで心配なこと、気がかりなことがありましたら、どんな些細なことでも結構ですのでスクールカウンセラーにお気軽にご相談ください。

副校長、担任や養護教諭を通して申し込まれるか、相談室直通電話まで直接お申し込みください。

澤井彩乃：(月) (木) 9：45～16：45

平野学：(火) 9：00～17：30 (共に公認心理師・臨床心理士)



相談室直通電話 **☎03-6908-2301**