



アイビールームだより

たなかしょうがっこう
田中小学校のみなさん、はじめまして♪



きゅう がっこう やす
急に学校がお休みになって、びっくりした子も多いと思います。

とも
友だちといっしょにあそぶことができなくて、

かな
悲しくなったり、さびしくなったり ……

しんぱい こ おも
ウイルスのことが心配な子もいると思います。

とつぜん お
突然、起きたことだから、かな
悲しくなったり、ムカついたり、しんぱい
心配になったり

いろいろな気持ちになるのは、あたり前のことです。



ねむ
眠れなくなったり、いた
おなか痛くなったり、イライラしたりするのも

しぜん
とても自然なことです。

あたり前のことって言われても、こんな感じが続くといやになりますね。

でも、あんしん たなかしょうがっこう
安心して！田中小学校のみんなには心を

げんき ちから
元気にする力があります。

こんな時だから、心を元気にするポイントを伝えます。

- ① お家の人や田中小学校の先生、お友達と話をしてみよう。



- ② 朝早く起きて、夜は早く寝ること。食事もしっかり食べて、心を健康にしよう。



- ③ ゲームやスマホは楽しいよね。ただし、時間を決めてやろう。



- ④ リラックスできることを見つけて、やってみよう。

(先生はお風呂に入って大声で歌ったり、コンビニで大好きなスイーツをかって、食べています)

みなさんもやってみてください。

アイビールームだより

この4月より、スクールカウンセラーとして、毎週金曜日に勤務することになりました。

休校が続く中、各ご家庭ではどのようにお過ごしでしょうか？
子供たちの中には、様々な不安を抱き、いつもよりわがままになる、眠れなくなる、投げやりになる、大人に甘えてくるなどの行動がみられることがあるかもしれません。

これらの状態は、大きな変化やストレスを受けると**多くの人に起こりうる正常な反応**です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり、相談したりすることでつらさが和らぐことがあります。

ぜひ、お子さんの好きなことを一緒に話してみてください。

アイビールームでは、保護者の皆様と一緒にお子さんの成長を見守り、応援したいと思っています。子育ての悩みや疲れを解消する身近な相談室として、どうぞご活用ください。電話連絡あるいは担任の先生にご遠慮なく、連絡してください。お待ちしております。