

# スクールカウンセラーだより

令和2年4月28日

福島市立西根中学校 NO. 1

## ☆ 西根中のみなさんへ

昨年度からお世話になっております、斎藤和子と申します。今年もよろしくお願ひいたします。

さて令和の年明け早々コロナウイルス感染の問題が生じてしまい、正直困惑しております。

みなさんはどのように過ごされていますか。いかんせん、こんなことは人生始まって以来のことで、先が読めません。人は先が見えないもの、目には見えないものに脅威を感じます。だから、上手に怖がりましょう。テレビでも言われているように三密をさけ、手あらい、睡眠、栄養をとり、外出時はマスクを着用しましょう。今は緊急事態宣言が発令されるほどの非常時です。まずは自分の身は自分で守りましょう。それ以外で気をつけることをいくつかピックアップしてみました。セルフチェックしてみましょう。

- いつも通りの時間に起きる
- 朝ごはんを食べる
- 深呼吸を1分間する
- なるべく友だちと連絡をとる
- 運動、散歩、日光浴をする
- 自分の好きなことをする時間を作る
- 家のお手伝いをする
- お風呂に入る
- 夕ご飯をなるべくみんなで食べる
- 睡眠時間は7時間以上とる
- 家族と話す時間をもつ

## 1学期 相談日予定日（火曜日です！）

5月	12日	19日	26日
6月	9日	23日	30日
7月	7日	14日	



※ それでも気分が落ち込む、やる気がでない、夜眠れない、イライラするのはストレスがたまっている状態です。身体の具合が悪くなる前に相談しましょう。今年度は相談日が火曜日になりました。気軽にお話にきてください。

## ☆ 保護者のみなさまへ

お子さんのことで気になることがあるときは早めに学校の方と連絡をとっていただきますようお願い致します。

西根中学校 TEL 542-4641 (文責) スクールカウンセラー 斎藤和子