

朝霞市立朝霞第十小学校の皆さまへ

朝霞市立朝霞第三中学校 **さわやか相談室**

令和2年4月15日

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルスの流行で、入学式も延期になり、学校も五月の連休明けまで休校となりました。突然いつもの生活が一変してしまい、子どもたちも不安を感じているのではないのでしょうか。外出自粛で、自由に外での活動ができないことから、長い時間ゲームをしたり、気持ちがイライラしたり、わがままを言ったりしてはいませんか？寝つきが悪くなったり、食欲がおちたり、食べ過ぎの傾向になっている子どももいるかもしれません。子どもは大人のように、ストレスをことばで表すことができないので、身体症状や問題行動として出てくることが多いのです。

こういったところの変化は決して、特別な反応ではありません。

- ・規則正しい生活をする。食事や睡眠などの生活リズムを整える。
- ・身体を動かす。適度な運動を心がける。
- ・家族との触れ合いを大切にする。子どもの話すことをきちんと聞く。
- ・むやみにしめたり、突き放したりしないように、なるべく受け止める。
- ・家でできる楽しい活動（読書・映画鑑賞・料理・ボードゲーム等）をする。
- ・がんばり屋タイプの子どもには負担が大きくなり過ぎないように注意する。
- ・大人もリラックスしたり、話を聞いてもらうことでこころを軽くする。

これらのことに気をつけながら、こころとからだの健康を保つ生活を心がけていきましょう。そうすれば、時間とともに不安やイライラも解消していくものです。心配なこと、困ったことがある時は気軽に、まずは電話でご相談ください。

## さわやか相談室 開室のお知らせ

◇◇◇ 朝霞第三中学校さわやか相談室は、臨時休校中も開室しています。 ◇◇◇

◆臨時休業中の開室時間は、**11:00～15:00**

◆直通電話番号 **048-465-5252**

(相談員が席をはずしている場合もございます。その際は、お手数ですがおかけ直しいただくか、留守番電話にメッセージをお入れください。)

◆三中の生徒保護者の皆さまだけでなく、三中校区(五小・十小)の小学生・保護者の皆さまも相談できます。

◆三中スクールカウンセラーの来校日については、後日お知らせします。

\*さわやか相談室では、生徒・保護者のみなさまが安心して相談いただけるよう心がけています。個人情報・相談守秘には十分配慮いたします。