

スクールカウンセラーだより コロナ特別号

スクールカウンセラー 長浦

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの長浦です。前年度に引き続き、滝ノ水中学校で勤務することとなりました。私の自己紹介や、スクールカウンセラーがどのようなお仕事かは滝ノ水中学校のホームページの「スクールカウンセラーだより」のページに載っているので、ご覧ください。

さて、今日は『こころとからだのチェックリスト』を行いましたね。心配なことや不安なことがあれば、大人に相談してみることが大切です。

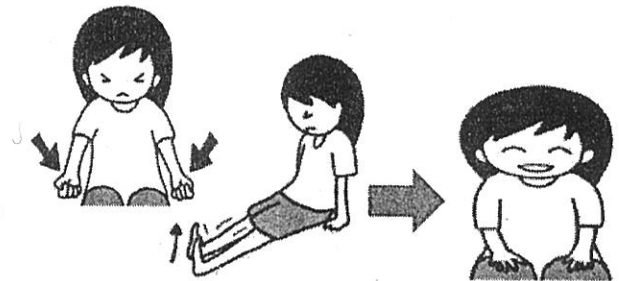
今日のおたよりでは、臨時休業中にみなさんが安心して生活できる方法についてお話します。

○安心して生活するために大事な4つのこと

1. しっかり睡眠をとる 眠りのためのリラックス法をやってみよう！
2. 栄養のあるものを朝、昼、夕に食べよう
3. 規則正しい生活をしよう
4. 落ち着いて、情報をあつめよう（裏にコロナウイルスについて載っています）

眠りのためのリラックス法

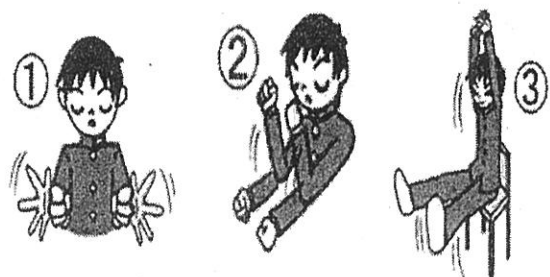
- ① 足をのばす
- ② 手をグーにしてぎゅーっと腕に力をいれる
- ③ 目をつぶって顔にも力をいれる
- ④ 足も曲げて体全部に力をいれる
- ⑤ 全身の力をぬく



※ リラックス法をした後に、今から何かしないといけないときは、次の「スッキリ動作」をしましょう！

スッキリ動作

- ① 目を閉じながら、手を握って、開いてを繰り返す
- ② ひじを曲げて、のばしてを繰り返す
- ③ 腕をのばして、あしものばして・・・
- ④ 「さあ、がんばるぞ！」と言って目をあける



【保護者の皆様へ】

はじめまして。昨年度に引き続き滝ノ水中学校のスクールカウンセラーとして勤務させていただくこととなりました、なごや子ども応援委員会の長浦と申します。保護者の皆様や教職員と共に、お子様の成長を支えていきたいと思っております。

新型コロナウイルスにより休校が続き、お子様のみならず保護者の皆さまも様々な不安や心配を抱えていらっしゃると思います。別紙の「保護者のみなさまへ」には、こういった大きな出来事に接した際に生じる、子どもの反応が記載されています。記載されているような症状や行動が続いていたり、心配なことや対応に迷われたりした場合には学校にご相談ください。



こころ と からだ のけんこう

○コロナウイルスってなんだろう？

ウイルスは目に見えないくらい小さくて、ヒトや動物に感染しているいろいろな病気の原因になります。



みなさんは、ウイルスって知っていますか？

コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなどひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。

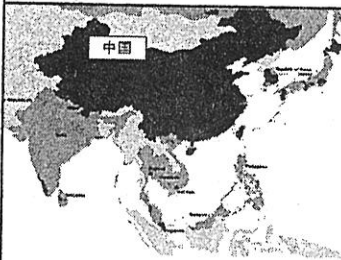


今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの一つです。

手についたウイルスが原因で広がることもあります。

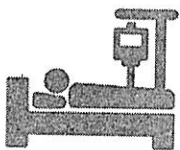


コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみによって人から人へと感染します。



コロナウイルスにはいくつか種類があるので、昨年の十二月に中国でみつかった新しいコロナウイルスによる感染が日本でも広がっています。

重い病気になり、命をおとすこともあります。



おじいちゃんやおばあちゃんもともと病気のある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変です。

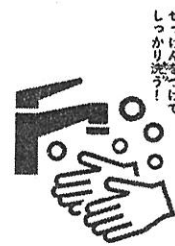
○みんなを守るためにできること

自分を、家族を、またみんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。



そのためにできることがあります。

手あらい…
外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！ 手についたウイルスを洗いながす。



コロナウイルスやっつけるぞ 作戦①

せきエチケット…
せきやくしゃみがでるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどで覆う。



コロナウイルスやっつけるぞ 作戦②

かぜをひいたら家で休む…
ねつ、はなみず、せきなどがある時はそとにです、家でゆっくりやすむ。



コロナウイルスやっつけるぞ 作戦③

コロナウイルスがひろがらないよう、ひとりひとりが気を付けましょう。



家族みんなで、「コロナウイルスやっつけるぞ」作戦をおこなってください。