

保護者の皆様へ

練馬区立早宮小学校

スクールカウンセラー 田頭 千鶴

心のふれあい相談員 保坂 ゆかり

相談室だより



本年度も子供たちが楽しく学校へ通えるよう、お手伝いさせていただきたい
と思います。お子様のことで気になることがありましたら、どのようなことで
もかまいませんので、お気軽にご相談ください。

臨時休業中はお電話での相談を受け付けております。お子様の様子で気になることなどございましたら、
学校、もしくは相談室直通電話までお気軽にお電話ください。

【相談日・時間】 火曜日 心のふれあい相談員 保坂 ゆかり 8:30~12:00
木曜日 スクールカウンセラー 田頭 千鶴 9:00~17:00

《相談室直通電話》 080-2010-3273

※ 携帯電話は、受信専用となっております。

※ すぐに電話に出られない場合は着信の番号に折り返し電話させていただきます。

非常時における子供に起きる変化と対応について

連日、感染症関連の情報が飛び交い、社会的にも緊張感が高まっている状況となっております。大人だけでなく、子供
たちも臨時休業が長引いたり、思うように外出できなかつたりと、いつもと違う周囲の様子に戸惑いや不安を感じて
いるかもしれません。子供がいつもと違った様子を見せるかもしれませんが、それはとても自然な反応であり、大人
もそのことを知って冷静に対応することが大切です。

体の変化

頭痛・腹痛・不眠
食欲がなくなる

心の変化

いつもより泣く
親から離れたがらない
イライラ・わがまま
赤ちゃん返り

行動の変化

遊びの中で問題となっ
ている出来事を表現

～ 子供に気になる様子が見られた時に知っておきたいこと ～

・子供の話をゆっくりと聞いてあげる・気持ちを受け止めてあげる

不安な気持ち・悲しい気持ち・イライラした気持ちなど、子供が思っていることをまずは聞いてあげましょう。

・なるべく一緒にいてあげる

同じ空間にいただけでも子供は安心します。一緒に寝るなど、子供の求めに応じてそばにいてあげましょう。

・感染症関連のニュースばかり見ないなど、情報をコントロールする

同じ情報に繰り返し触れることで不安感が増すこともあります。不必要に情報にさらされないようにしましょう。

・正しい知識を子供に分かりやすく教える

子供はネットの情報やデマなどに影響を受けやすいものです。正しい知識・理科は不安・恐怖を和らげます。

ネット上で見られる資料もありますので、親子で一緒に見るなど、上手に利用してください。

☆日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを打ち切るために～」

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>

☆藤田医科大学医学部微生物学講座・感染症科「コロナウィルスって何だろう？What is Coronavirus？」

http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html





はやみやしょうがっこう じどう
早宮小学校 児童のみなさんへ ♪

はやみやしょうがっこう にゅうがく しんきゅう たの がっこう す
早宮小学校のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんが楽しく学校で過ごせる

てつだ じゅぎょう はじ
ようお手伝いをしています。授業が始まったら、みなさんの

くらす い
クラスにも行きますので、よろしくおねがいます。

あ たの
みなさんにお会いできるのを楽しみにしています！

スクールカウンセラー でんどう ちづ
田頭 千鶴

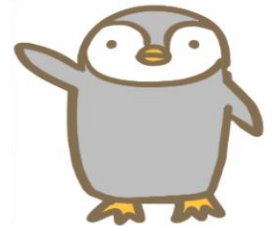
こころ そうだんいん ほさか
心のふれあい相談員 保坂 ゆかり



こんなことはありませんか？



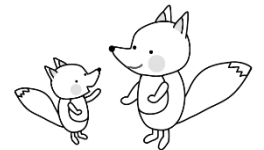
- がっこう やす ともだち あそ なら こと やす
・学校もお休み、お友達ともあまり遊べない、習い事もお休みでつまらない！
- す い あ ひと あ かな
・好きなところに行けなかったり、会いたい人にも会えなかったりして悲しいな…。
- しんぱい こわ きも
・なんだかよくわからないけど心配。怖い気持ちがする。



そんなときはこうしてみよう！

じぶん きもち おうちの人 に話してみよう！ 心配なことや怖い気持ち、イライラしていることを知
ってもらえるだけでも、少し心が落ち着きますよ。もちろん、楽しい話もたくさんしましょう！

からだ を動かして気持ちをすっきりさせよう！ イライラを吹き飛ばしましょう！



びょうき ならないために、しょうがくせい でもできることはあります。手をきちんと洗ったり、マスクをした
り、できることは自分でやろうね！



おきる時間、寝る時間、ご飯の時間は毎日決まった時間にしましょう。
できるだけいつも通りに過ごして、体の調子を整えよう！



テレビやネットでの話や友達から聞いたうわさ話に惑わされないようにしましょう。気になる話
はおうちの人に聞いて正しい情報かどうか確かめましょう！