

保護者の皆様



練馬区立田柄小学校 教育相談室
 スクールカウンセラー 長嶋 宏美
 心のふれあい相談員 吉村恵美子

相談室だよ

スクールカウンセラーより

もう少しで夏休みに入ります。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みも3週間ほどに短縮されるなど、これまでとは違った日常生活が余儀なくされています。全国的に少しずつ感染者が増えているようですが、感染症防止の対策をきちんととってれば、日常生活圏内の外出はしてもよいと言われています。専門家からの情報では、新型コロナウイルスへの予防のための対策は、短期的なものではなく、長期的に必要なもの（来年度春くらいまで必要）だそうです。コロナウイルスに負けない抵抗力・免疫力を高める日常を意識することが大切なのだと思います。免疫系の働きを良くするための生活は、①ストレスをためない②睡眠③栄養④運動⑤規則正しい生活です。様々な情報の中から、正確な情報を選択しながら、適度な緊張感をもって夏休みを過ごしていきたいと、私自身も思っています。（長嶋）

ストレスをためないようにする為に参考になる、以下の動画を紹介したいと思います。

「新型コロナウイルス～ストレスを緩和するコツ～」池見陽（2020）

<https://www.youtube.com/watch?v=QmhQNUbPNOU>

「眠りのためのリラックス法」富永良喜（2014）

<https://www.youtube.com/watch?v=8Bw1BKmSzyM&feature=youtu.be>

「落ち着くための3つの方法」富永良喜（2014）

<https://www.youtube.com/watch?v=uR4h3kbjbAs&feature=youtu.be>

心のふれあい相談員より

一斉登校が始まり、校内は、子供たちの元気な挨拶や笑い声で満ちあふれています。また授業中は先生の話真剣に聴く姿や、休み時間元気に校庭で遊んでいる姿を見ると心が温かくなります。今まで当たり前のように出来ていたことが難しくなり、今改めて普段の生活のありがたさを身にしみて感じているお子さんも多いと思います。感染症予防対策においては、一人一人の行動が自分の命、家族を、大切な人を守る事につながります。これから楽しい夏休みを迎えます。制限の多い生活となりますが、休校中の体験を活かしながら出来る事をみつけていきましょう。（吉村）

8月・9月の勤務予定表(スクールカウンセラー・心のふれあい相談員)

スクールカウンセラー	9月7日14日・28日（月曜日）	9:30～17:30
心のふれあい相談員	8月25日・9月1日・8日・15日・29日（火曜日） 8月28日・9月4日・11日・18日・25日（金曜日）	8:30～16:15 8:30～16:15

相談室直通電話 **080-2010-9118**