２４

コロナウイルスにうをけて

**・のみなさんへ**

**― スクールカウンセラーからのメッセージ ―**

みなさん、いかがおごしですか？

コロナウイルスのがりにより、にできないがいています。

までとはうにとまどったり、ったりしていませんか？

のといわれるたちから、メッセージをおえします。おにてばうれしいです！

のは、たちにいろいろなストレスをえます。

そのストレスは、に、からだ、こころ、のつにをえます。

**からだに**

れない、だるい、

、、がない、

ドキドキする、こり

すぐれる、めまい、

など

 **に**

しない、べぎる、ゲームのがえる、

になる、

じっとしていられない、

　など



**コロナウイルスの・**

**こころに**

になる、くなる、ちむ、

やるがなくなる、しくなる、

ひとりぼっち、げさにじる、

くえてしまう、イライラする、

　　モヤモヤする、など

　　つつのストレスはささいな、さなものでもそれがなるときなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょう？

テレビやネットでも言われているように“い” “ごみをける”はです。

ほかに、でできることもあります。





**をえる**

、、など、いつもりのペースをがける。

また、やりたかったことにチャレンジする。でもはしない！

**コミュニケーション**

やだちなどとおしゃべり。になることやったことがあれば、やなやにしよう！（のを）

**リラックス**

やストレッチ、あたたかいおをむ、きなをきいたりをみたり、のきなことをしてみる。

**までしたことがないことにったとき、**

**あなたのからだのやちやが**

**いつもりではなくなること、これはなことです。**

もくさんがにできるがることをっています。

みやごとがあれば、にしてくださいね。

また、のようなもありますので、してください。

●『LINE』センター

 17：00～21：00（は20：30まで）

※２４15（）から５７（）の、をく

（４29、５４、５、６をむ）

※５８（）は、にします

※からされたカードにのQRコードから、のＬＩＮＥアカウントをしてください。からなければにいてください。

●『すこやか24』

：0120-0-78310()　24のです。

●『すこやか』センター

　　　「すこやかホットライン」(どもからの)

　　　　　　：06-6607-7361　　Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

　　　　　～ 9：30～17：30　(・はみです)

Eメール：24　(しは)

FAX(06-6607-9826)：24　(しは)

：をしてのがです。(・はみです)