２４

コロナウイルスにうをけて

**の・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与えます。

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**

するのがになる、

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、

現実のことと思えない、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。

**を整える**

、、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**

家でと、電話でだちなどとおしゃべり。になることやったことは、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、きなをきく、本を読む、絵を描くなど、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。

の　：　○○○-○○○-○○○○

や、、などが話しやすいに連絡しましょう。

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・FAX(06-6607-9826)：24　(しは)

●　○○市町村　相談ダイヤル　　　：○○○-○○○-○○○○　　○～○　00：00～00：00