２４

**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、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょうが広がって、にできない日がいています。

までとはちがうに、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

こころのせんもんといわれるたちから、メッセージをおつたえします。おやくにてばうれしいです！

のかつのなか、たちはいろいろなストレス(いやなもち)をかんじるかもしれません。

そのストレスは、おもに、からだ、こころ、どうのつにあらわれてくることがあります。

 **どうへのあらわれ**

へるのがいやになる、

べすぎてしまう、

ゲームのじかんがふえる、

人やものにあたってしまう、じっとしていられ

ない　　など

**からだへのあらわれ**

ねむれない、だるい、

がいたい、おなかがいたい、

よくがない、かたがこる

ドキドキする、すぐつかれる、

がまわるかんじがする、

など

**しんがたコロナウイルスのひろがり**

**こころへのあらわれ**

になる、こわくなる、おちこむ、

やるがなくなる、しくなる、

ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、

さなこともぱいに思う、モヤモヤする

　　ほんとうのこととえない　など

　　つつのストレスはさなものでも、たくさんかさ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われているように“あらい” “ごみをさける”はたいせつです。

ほかに、でできることもあります。

**かつをととのえる**

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。

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**

でぞくと、でんわでだちとおしゃべり。になること、ったことは、やな、でんわなどでだんしよう！（にごうがあります）

**リラックス**

しんこきゅうやストレッチ、あた

たかいおをのむ、すきながく

をきく、をよむ、をかくなどのすきなことをしてみる。

**までけいけんしたことがないことにあったとき**

**あなたのからだのちょうしやもちやどうが、いつもどおりではなくなること、**

**これはぜんなことです。**

もくのみなさんがにできるがくることをねがっています。

なやみやなことがあれば、にだんしてくださいね。

のでんわごう：○○○-○○○-○○○○

たんやけんしつのなどがはなしやすいにらくしてください。

また、のようにだんできるところもありますので、よかったらだんしてください。

●『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