

保護者のみなさまへ：以下のメッセージをお子さまに読んでいただきますようお願いいたします

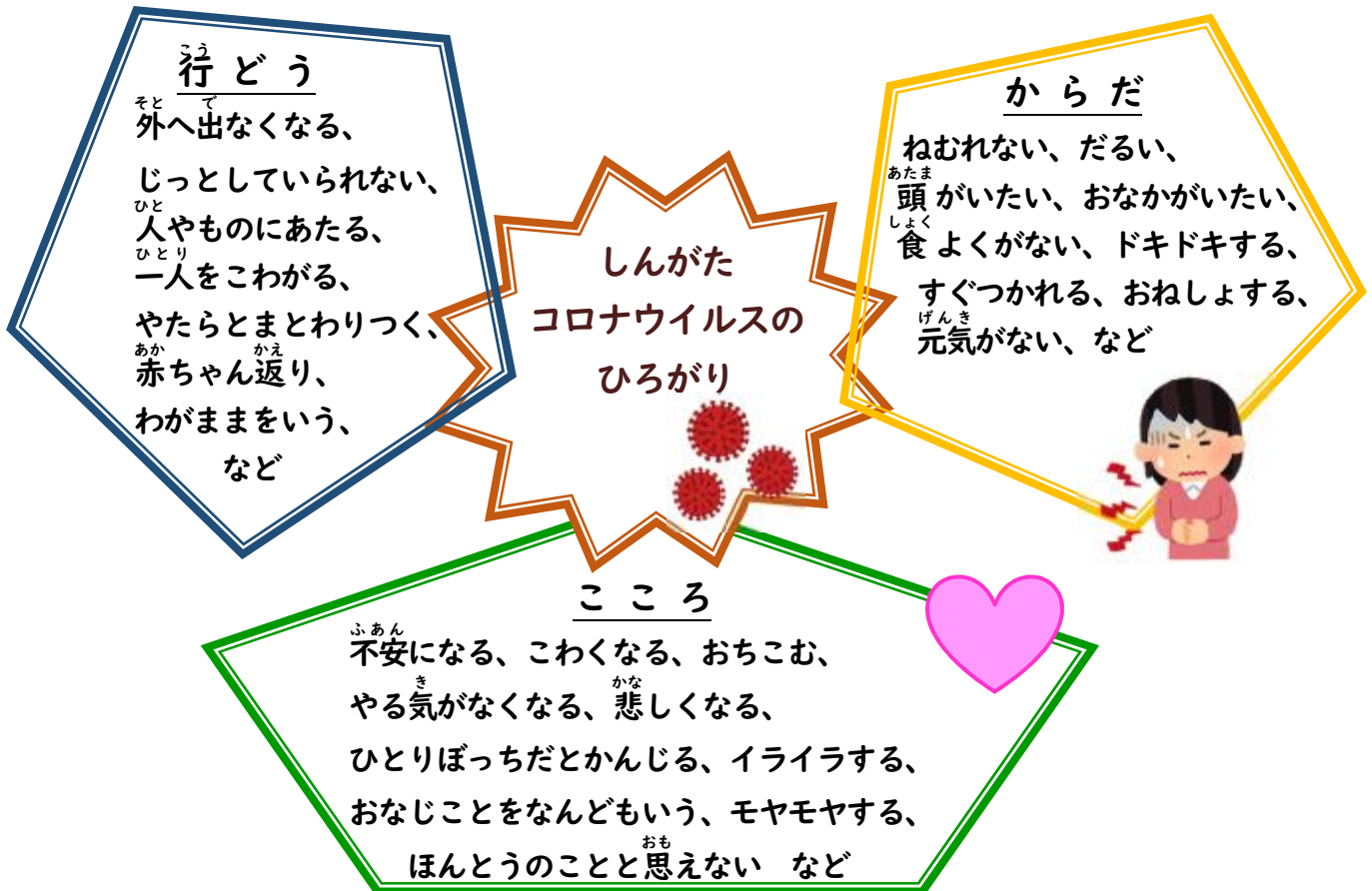
幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— 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きが広がって、園に行けない日が続いています。
今までとはちがう毎日に、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？
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。
おやくに立てばうれしいです！

今の生かつのなかで、私たちはストレス(いやな気持ち)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、行どこの三つにあらわれてくることがあります。



一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大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か？

☆ウイルスたいさく

①てをあらおう ②いえですごそう

☆ストレスたいさく



生せいかつをととのえる

いつもどおりにねて、おきよう。ごはんをしっかりたべよう。からだをうごかそう。いえでたくさんあそぼう！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいおちゃをのむ。ほんをよむ、えをかくなど、すきなことをしてみる。

コミュニケーション

かぞくとおしゃべりしよう。でんわで友だちとおしゃべり。困こまったことは、かぞくにきこう。先生せんせいにでんわしてきいてもいいよした（下に番ごうがあります）

保護者ほごしやのみなさんへ

*今まで経験けいけんしたことがないことに出あったとき、からだの調子ちょうしや気もち、行動こうどうが、いつもどおりではなくなることは自然しぜんなことです。

*こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びあそびをすることがあります。こどもなりの不安ふあんな気もちのあらわれです。強くしからず、温あたたかく見守みまもってください。

親おやもストレスを感じるよ

大人おとなもストレス対策たいさくを！

一緒いっしょに〇〇しよう

こどもなりにがんばっている

やめなさい！

一日いちにちも早く園はやでみんなとすごす日ひがくることをねがっています。

なやみや不安ふあんなことがあれば、園えんに相談そうだんしてください。

また、次つぎのように相談そうだんできる場所かたもありますので、ぜひ活用かつようしてください。

● 幼稚園・認定こども園の電話番号：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

● 『すこやか教育相談24』 電話：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

● 『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「さわやかホットライン」(保護者からの相談) 電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休みです)

Eメール相談・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

● 〇〇市町村 相談ダイヤル 電話：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 〇曜日～〇曜日 00:00～00:00