

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

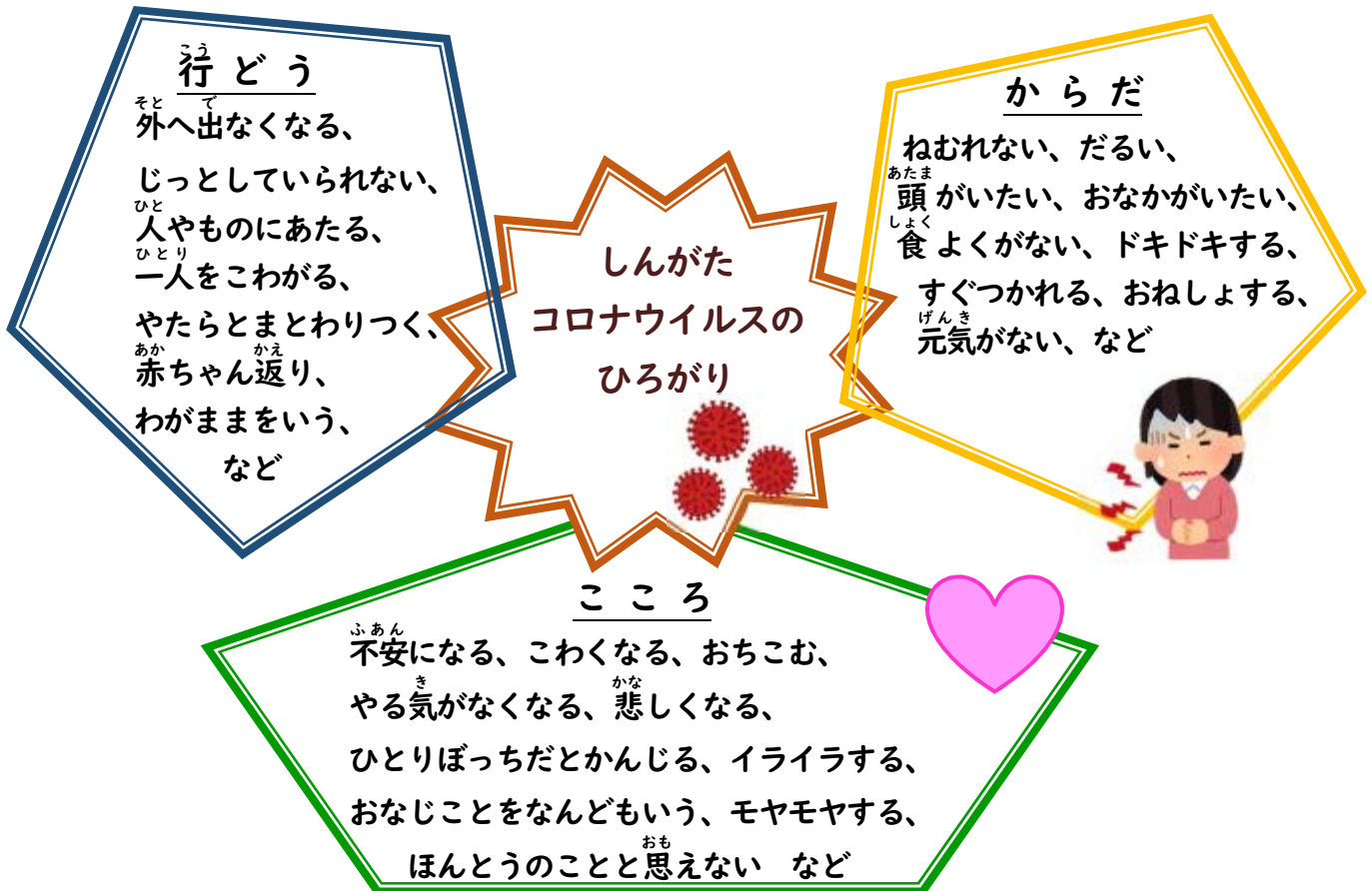
幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— カウンセラーからのメッセージ —

みなさん、こんにちは。

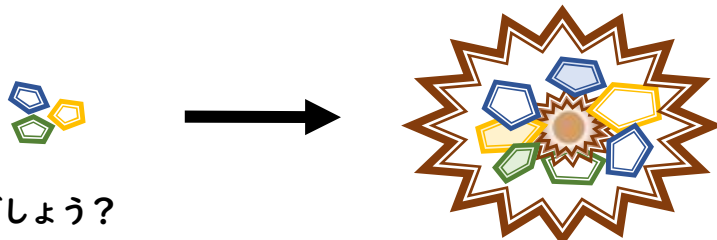
しんがたコロナウイルスのびょうきが広がって、園に行けない日が続いています。  
今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？  
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえます。  
おやくに立てばうれしいです！

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。

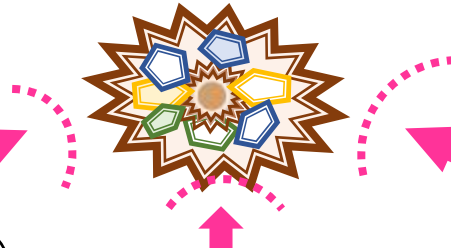
では、どうすればよいのでしょうか？



## ☆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）

## ほごしや 保護者のみなさんへ

\* 今いままで経験けいけんしたことがないことに出であったとき、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。強つよくしからず、温あたたかく見守みまもってください。

おや 親もストレスを感じるよ

おとな 大人もストレス対策を！

いっしょ 一緒に〇〇しよう

こどもなりに  
がんばっている

やめなさい！

いちにち 早く園でみんなとすごす日がくることをねがっています。

なやみや不安なことがあれば、園に相談してください。

また、次のように相談できるところもありますので、ぜひ活用してください。

● 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](mailto: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