



# スクールカウンセラーだより

10号 2021年1月 発行

大矢知興譲小学校スクールカウンセラー 谷川智子



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

厳しい寒さの年末年始でしたが、3学期が始まり、元気に過ごしている子どもたちに会うと、コロナにも寒さにもしっかり対処して過ごそう！と頑張れる気持ちになることができます。3学期も子どもたちがそれぞれの発達の階段をしっかりと登っていくことができるようサポートをさせていただきたいと思います。

こ

## 感染症流行期に心の健康を保つために

感染が拡大している？ 感染したらどうなる？ ワクチンはまだ？ そして効果はあるのか、副作用は大丈夫？ と新型コロナウイルスへの不安は尽きません。戸惑い、心配、疲労感、過敏、他の人への怒り、これらの堂々巡りに陥らないためにはどうしたらよいでしょうか。最も重要なことは「セルフケア」です。手洗い、うがいの継続、生活リズムを崩さないようにする、健康的な食事、睡眠をこころがける、感染に関する情報を常に更新すると良いのですが、収集し過ぎには注意、制限が必要。刺激的な映像(ゲームも含む)や多過ぎる心配な情報はストレスを高め、自己効力感(「自分は対処できる」という自分に対する確信、自信)や全体的な健康を損なう可能性があります。多くのストレスを感じてしまっているとき、身体がいつもと違う反応を示したりしたとき、静かに座ってゆっくりと呼吸してみましよう。手洗い、うがいに加えて深呼吸を取り入れることをお勧めしています。

### ☆ 相談日 (火曜日)

1月	12日 19日 26日
2月	2日 9日 16日

変更になることがありますので確認して下さい。

☆相談場所 ふれあいルーム



### ☆相談希望される方は……

- ・電話で予約をお取りください。
- ・担任の先生に申し込むこともできます。

相談実施時間 9:30~16:30

( 相談時間は1回45分 )

連絡先 ☎361-0136

大矢知興譲小学校 教頭先生

