

## \* 保護者のみなさまへ \*

令和2年5月7日

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための臨時休業が続いています。このような状況の中では子どもたちの生活リズムも乱れがちになり、夜寝付けない、ゲームばかりしている、頭痛や腹痛を訴える、落ち着きがなくなる、反抗的になったり逆にべったり甘える等々、いつもと違う行動がみられることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、「大丈夫だよ」という声かけや、マスコミの情報に振り回されず正しい知識や情報を伝えたり、リラックスする時間をもつなど、安心感が得られる関わりをして適切に対応すればおさまってくることが多いです。保護者の皆様にとっても、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない御事情があると思います。保護者の皆様ご自身も上記のことを意識して、ストレスをため込まれませんよう、お過ごしくださいませと思います。子どもたちのことに関する不安は、学校まで御相談ください。

### 電話相談の予約を受け付けています

今回、スクールカウンセラーによる電話相談を下記の日程で計画しております。

5月18日（月）、20日（水）、25日（月） 時間は10時～14時まで

相談を希望される方は、事前にお電話にて御希望の日時をお知らせください。瑞穂小学校 0771-86-0009 スクールカウンセラーの電話相談を希望とお伝えください。

日程調整の後、改めて学校より御予約の時間をお知らせいたしますので、時間になりましたら指定の番号にお電話をかけていただきお話ししていただくこととなります。

スクールカウンセラー 井岡潔美

参照：京都府臨床心理士会学校臨床部局「新型コロナウイルス緊急支援共有ツールボックス」より