

## 児童・生徒のみなさんへ

しんねんど きたい きぼう とうこう しんがたころなういるすかんせん  
新年度、期待や希望をもって登校しようとしていたみなさんにとって、新型コロナウイルス感染  
ぼうし りんじきゅうこう ざんねん なに ともだち なかま あ  
防止による臨時休校は、とても残念だったことでしょう。何よりも、お友達・仲間に会えないこ  
とが辛いですね。そして、がくしゅう ぎょうじ ぶかつどう  
学習や行事、部活動などができなくなってしまうことによる不安や  
いらだ からだ ところ おお えいきょう  
苛立ちが、体だけでなく心にも大きく影響していることでしょう。

このような場合には、みなさんの心や体に変化が起こるかもしれないということを知っておき、  
てきせつ たいしよ たいせつ しょうじょう  
適切に対処することが大切です。こんな症状がでるかもしれません。

### <ストレスを感じたときの心や体の変化>

- あたま いた なか いた ねむ  
頭が痛い、お腹が痛い、よく眠れない
- おねしょ、おもらしをする
- げんき がでない • なみだ がでてくる • お家のひとと離れたくない • おちつかない
- あま 甘えたくなる、わがままになる • いつもよりげんきにふるまう
- いらいら する、けんかをしてしまう

つぎ 次のことに気をつけて家庭生活を送りましょう。

### <生活の工夫>

- せいかつ りすむ くす こころ はやねはやお しょくじじかん がくしゅうじかん  
生活のリズムを崩さないように心がけましょう。(早寝早起き・食事時間・学習時間)
- いえ 家でできるかんたんうんどう  
家でできる簡単な運動をしてみましょう。
- じぶん まえむ 自分が前向きになれることや、たの 楽しそうなことを見つけて取り組んでみましょう。
- コロナとうまくつきあひましよう (ニュースを見すぎると不安になることがあります。  
コロナにかからないために、おうちの人とよく話し合ってください。)
- ひとり かか こ 一人で抱え込まずに、だれ 誰かに相談してみましよう。

「いつもと違うな」と思ったら、すぐに周りの人に相談してください。みなさんを支えてくれる人  
は、たくさんいます。そして、たいへん 大変な時だからこそ、みなさんの周囲の人、みなさん自身を大切に  
してくださいね。なに しんぱい 何か心配なことがあったら、がっこう せんせい すくーる かうんせらー 相談員に連絡  
してくださいね。

きょういくけんきゅうじょ けいけんゆた 相談員さんやカウンセラーさんがいます。

かわぐちりつぎょういくけんきゅうじょ 048-267-1123 きょういくそうだんせんよう  
川口市立教育研究所 教育相談専用ダイヤル

