

そうだしつだより

号外

スクールカウンセラー 二宮久美子(木曜日)

<生徒・保護者の皆様へ>

この度は急な休校となり、みなさんさぞご不安なことと思います。学校が休みになって喜んでいる元気なお子さんもいらっしゃるでしょうが、不安や恐怖で心が一杯になっているお子さんもいらっしゃると思います。

このような時こそ側にいる大人が落ち着いて対応したいものです。小学生向けには『藤田医科大学医学部 微生物講座・感染症科』のホームページにわかりやすい資料が載っていますし、大人の方には『東北医科薬科大学』の一般向けハンドブックが参考になると思います。

不安な気持ちは、緊張感を持って対応するためには必要な感情でもあります。ただし、過剰な不安はストレスになり、免疫を下げてしまいます。不安が強いと思った時にはゆっくりとした呼吸を心がけてみてください。特に吐く息を意識してゆっくり呼吸をすると、緊張がゆるんでリラックスすることができます。又、心の健康のために大切なことを2つお知らせします。

- ① デマの情報と正しい情報を見分ける
- ② 人に助けを求めることを恥と思わない

正しい情報を得て、お互い困った時には助け合いましょう。

スクールカウンセラーは、休校中も通常通り金曜日に学校で勤務しています。不安に思われることがあれば、遠慮なくご相談ください。

