

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

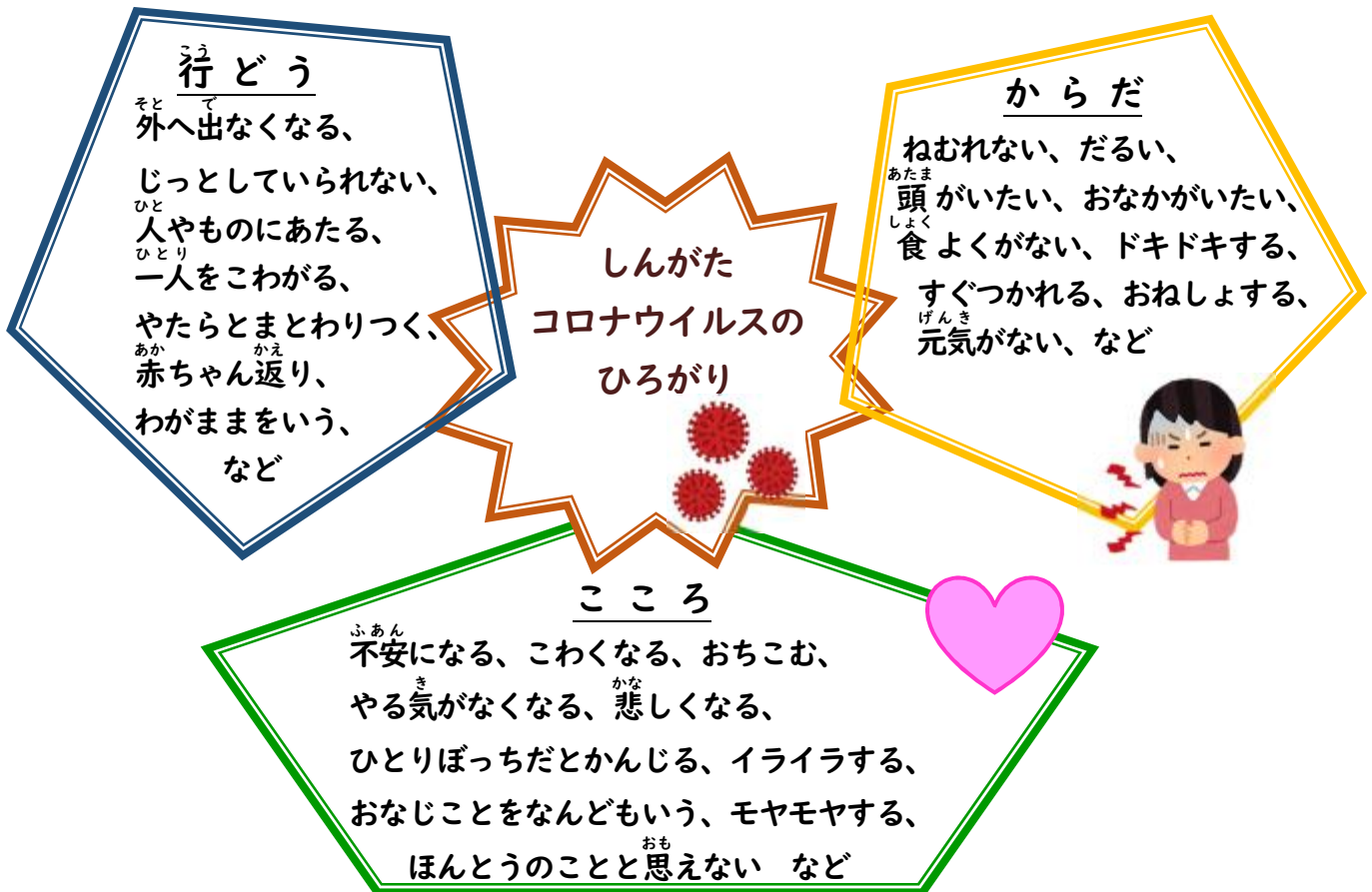
幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— カウンセラーからのメッセージ —

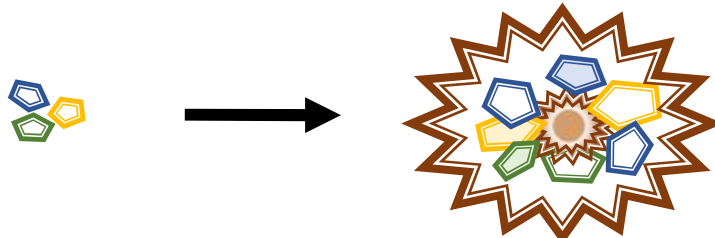
みなさん、こんにちは。

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、行どう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。困ったことは、かぞくにきこう。先生にでんわしてきいてもいいよ (下に番ごうがあります)

保護者のみなさんへ

*今まで経験したことがないことに出あったとき、からだの調子や気持ち、行動が、いつもどおりではなくなることは自然なことです。

*こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びをすることがあります。こどもなりの不安な気持ちのあらわれです。強くしからず、温かく見守ってください。

親もストレスを感じるよ

大人もストレス対策を！

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！

一日も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場所もありますので、ぜひ活用してください。

●幼稚園・認定子ども園の電話番号：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

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