



せんせい  
先生からの おうえんメッセージ



まいにち、げんきにすごしていますか？ 先生は、11日の臨時登校日にみんなの元気な顔を見ることができて、とってもうれしかったです。

11日に配ったほけんだよりの中に、『こころがつかれてしまったら』という内容のお話を書いています。悲しくなったり、不安になったり、混乱したりと、気持ちが不安定になることが、誰にでもあります。そんなときは、おうちの人とゆっくり話をしたり、学校にきたときに先生に話をしたりしましょう。どうしても心配なことがある時は、学校に電話をしてきてください。スクールカウンセラーとって、話を聞いてくれる先生もいます。

でも、こころがつかれてしまわないように気をつけることも大切です。こころが元気になる方法は3つあります。

- ① はやね・はやおき
- ② バランスのよい食事
- ③ てきどな運動

これをまもって、こころもからだも、けんこうにすごしましょう！



保護者の皆様におかれましては、休校の影響で忙しく不安な毎日をお過ごしのことと思います。いつ学校が再開するのか、外出も自粛されているこの状況に大変ご不安をお抱えかと思ひます。しかし、このようなときだからこそ、いつもより子どもの様子を気にかけていただきたいと思ひます。非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、お腹が痛くなったり、怒りやすくなるお子さんもあるかも知れません。そうした反応をやさしく受け止め、このような状況では当然のことであると説明をしてあげてください。お子さんの心配事に耳を傾け、なぐさめ、たくさんほめてあげてください。

私ども職員も、安心して子ども達を受け入れられる体制が整うよう尽力して参りますので、何卒、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

