

スクールカウンセラーだよ！

瀬戸市立下品野小学校

令和2年度 No.1

☆ 下品野小学校の児童のみなさんへ

こんにちは！1年生のみなさんははじめまして。スクールカウンセラー伊藤未来です。
ろうかを歩いていたり、みなさんの教室におじゃましたりすることもあります。わたしを見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね。みなさんとたくさんお話できるのを楽しみにしています
今回は、すこしだけ、わたしの自己紹介をしたいと思います。

なまえ：伊藤 未来（みく先生 とよんでくださいね！）

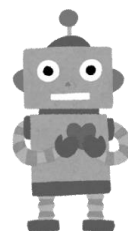
好きなこと：

- ・からだを動かすこと…サッカーが大好きで、たまに試合もみにいきます。
（いまはみにいけなくて、ちょっぴりさみしいです…）
- ・パンダグッズを集めること…家にはパンダのぬいぐるみや置物がたくさんあります。



☆ スクールカウンセラーからメッセージ

学校がお休みの日がつづいていますが、みなさんはどのようにすごしていますか？
ソワソワして不安なきもちやこわいきもちがある人もいるかもしれません。それは
おかしいことではありませんよ。心配だよ。不安だよ。



学校がお休みの間も、家族の人の言うことをよく聞いて、家の中で、できるだけ
いつも通りの生活を心がけて、すごしてくださいね。じぶんの好きな本をよんだり、からだを
動かしたりすることもよいと思います。どんなことをして過ごしていたか、また教えてくださ
いね。学校でみなさんに会えるのをとても楽しみにしています。

☆ スクールカウンセラーとお話したいことがある人は…

- ① 保健室の横にある相談予約の紙に名前を書いてポストに入れる
- ② 先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝える
- ③ スクールカウンセラーに直接「話したいことがある」と伝える



☆ 保護者の皆様へ 一特別な状況のなかでー

お子様のご進級、ご入学おめでとうございます。ご挨拶が遅くなりましたが、昨年度に引き続き、下品野小学校にスクールカウンセラーとして勤務することになった伊藤未来と申します。今年度も品野ブロック（品野中、下品野小、品野台小、掛川小）を担当し、下品野小学校には月に1～2回ほど来校する予定です。何卒よろしくお願いいたします。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、休校が続く異例の事態が続いております。イベントの中止やいろいろな情報が流れるなど、子どもや子どもの身近にいる大人の生活にも大きな影響が出てきています。保護者の方々も、日々対応に苦慮しながら過ごされているのではないかと思います。

このような特別な状況下では、子どもたちにいつもと異なる反応や行動がみられることがあります。例えば、腹痛・頭痛・食欲不振などの身体症状や、いつもより泣く、大人にしがみついて離れない、急に幼い言動をする、夜尿、おもらし、わがままになるなどが挙げられます。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。また、子どもたちは、より影響を受けやすいため、出来事に関連したテレビのニュースや映像を子どもたちの前で繰り返し見ることは避けたほうが良いでしょう。

重要なことは、手洗い・こまめな換気・不要不急の外出の自粛などご自身でできる範囲の感染予防をしながら、可能な限り普段と同じような生活を送ることです。起床・就寝時間や食事など普段の生活と同じリズムを保つことも大切です。適度な運動もストレスケアとしてよいとされています。



お子様の様子で、気になること不安なことがありましたら、スクールカウンセラーを、ぜひご利用ください。休校期間中も相談は受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

参考資料：「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

https://www.fukaya-e.ed.jp/?action=common_download_main&upload_id=30399

今後の来校予定日

5月	7日(木)、25日(月)
6月	1日(月)、22日(月)
7月	2日(木)
9月	7日(月)、17日(木)
10月	5日(月)、26日(月)
11月	9日(月)、30日(月)
12月	7日(月)
1月	25日(月)
2月	8日(月)、22日(月)
3月	1日(月)

10:30～15:30

※ 相談は基本的には予約制です。

※ 担任の先生や養護教諭に申し込むか学校にお電話ください。お手紙などでカウンセラーに直接伝えてくださっても構いません。

下品野小学校：0561-41-0074

※ 今後の状況次第では、来校日が予告なく変更となる場合もあります。ご了承ください。