

中学生のみなさんへ

学校は始まりましたが、新型コロナウイルス感染症を広げないために、今までと同じようには友だちと遊んだり、外に出ることができない日が続いています。いつもよりイライラしたり、不安な気持ちになったりすることもあるかもしれません。

だけど、みんながそれぞれ、自分ができることをがんばっています。誰かが嫌な気持ちになるような行動や発言はしないようにしましょう。

イライラしたり、不安な気持ちになったりしないために、次のことに気をつけてみましょう。

①正しい情報を必要なだけ見るようにする。

新型コロナウイルスに関するテレビやインターネットの情報をくり返し見て、不安になるようであればくり返し見ないようにする。デマに気をつける。情報を知りたいときは、保護者と一緒に市役所や学校のホームページなどで確認する。

②家族や友達と話す時間をもつ。

家族と話したり、一緒に料理をしたり、カードゲームやボードゲームで遊んだりする。友だちとメールや電話などで話すときは「SNS 学校ルール」を守って、時間をきめて話す。



③十分な睡眠をとり、食事は3食バランスよく食べる。

④適度な運動をしたり、リラックスしたりする時間を含めて、一日の計画をたてる。



⑤手洗い・マスクの着用など、他の人にうつさないように気を付ける。

気になること、心配事がある時は家族や学校の先生などに相談してみましょう

学校では、先生や保健室の先生、スクールカウンセラーに相談できます。その他、電話で相談できるところもあります。



教育センター教育相談室 ☎042-372-1030
子どもホットライン ☎042-372-2000

