

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。

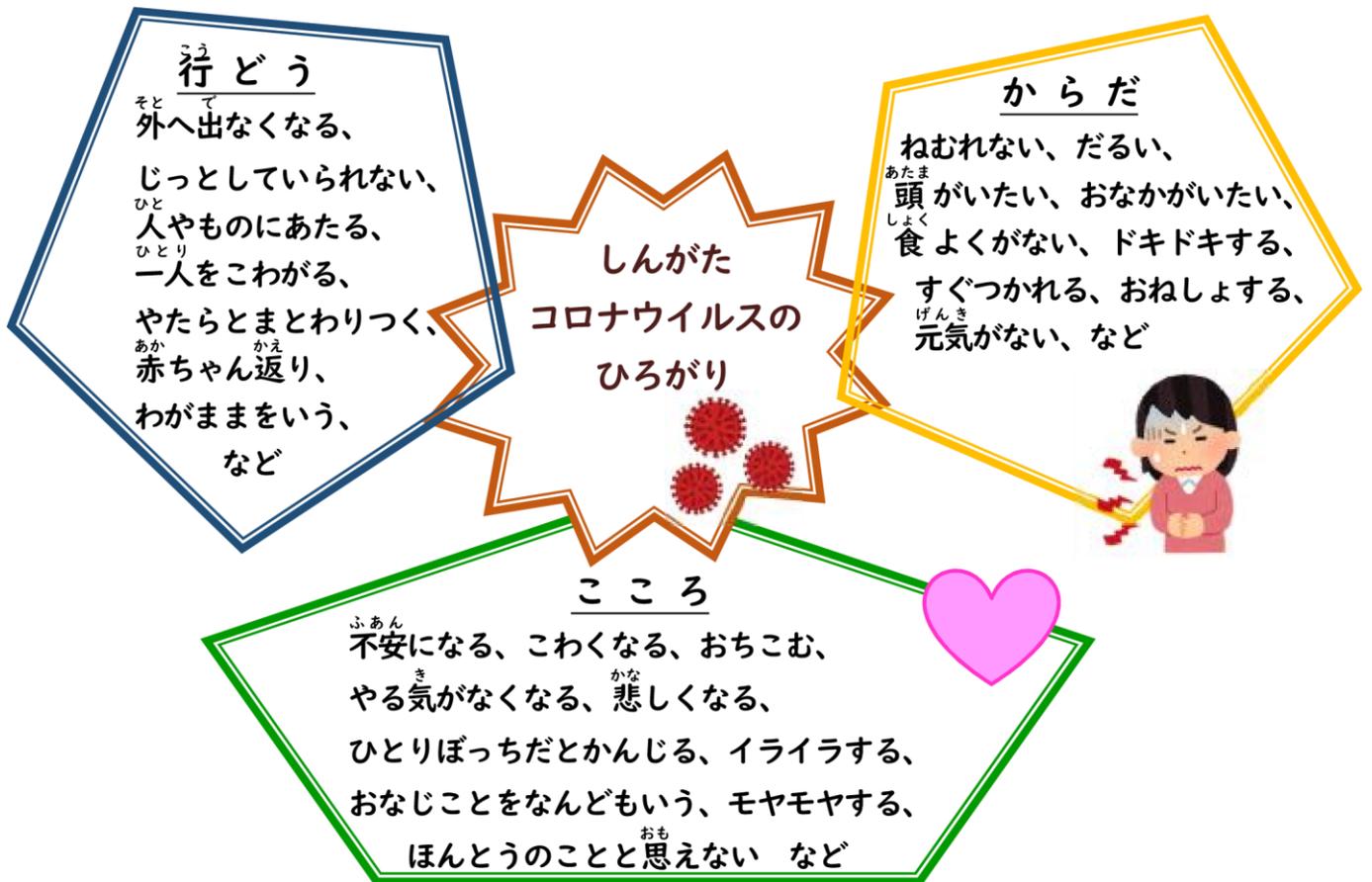
今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

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します。

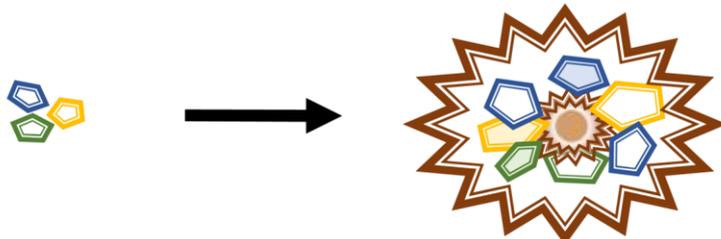
おやくに立てばうれしいです！

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

いつもどおりにて、おきよう。  
ごはんをしっかりたべよう。  
からだをうごかさう。  
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。  
こま困ったことは、かぞくにきこう。  
せんせい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)

ほごしゃ 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。

おや 親もストレスを感じるよ

おとな 大人もストレス対策を！

いっしょ 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！

いちにち はや えん 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。

ふあん なやみや不安なことがあれば、園に相談してください。

つぎ 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。

● 鳳 幼稚園の電話番号:072-262-0033

● 『すこやか相談教育24』 電話:0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

● 『すこやか相談教育』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)

● 堺市 相談ダイヤル 電話:072-243-5500 月曜日～金曜日 9:00～12:00、12:45～17:00