

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

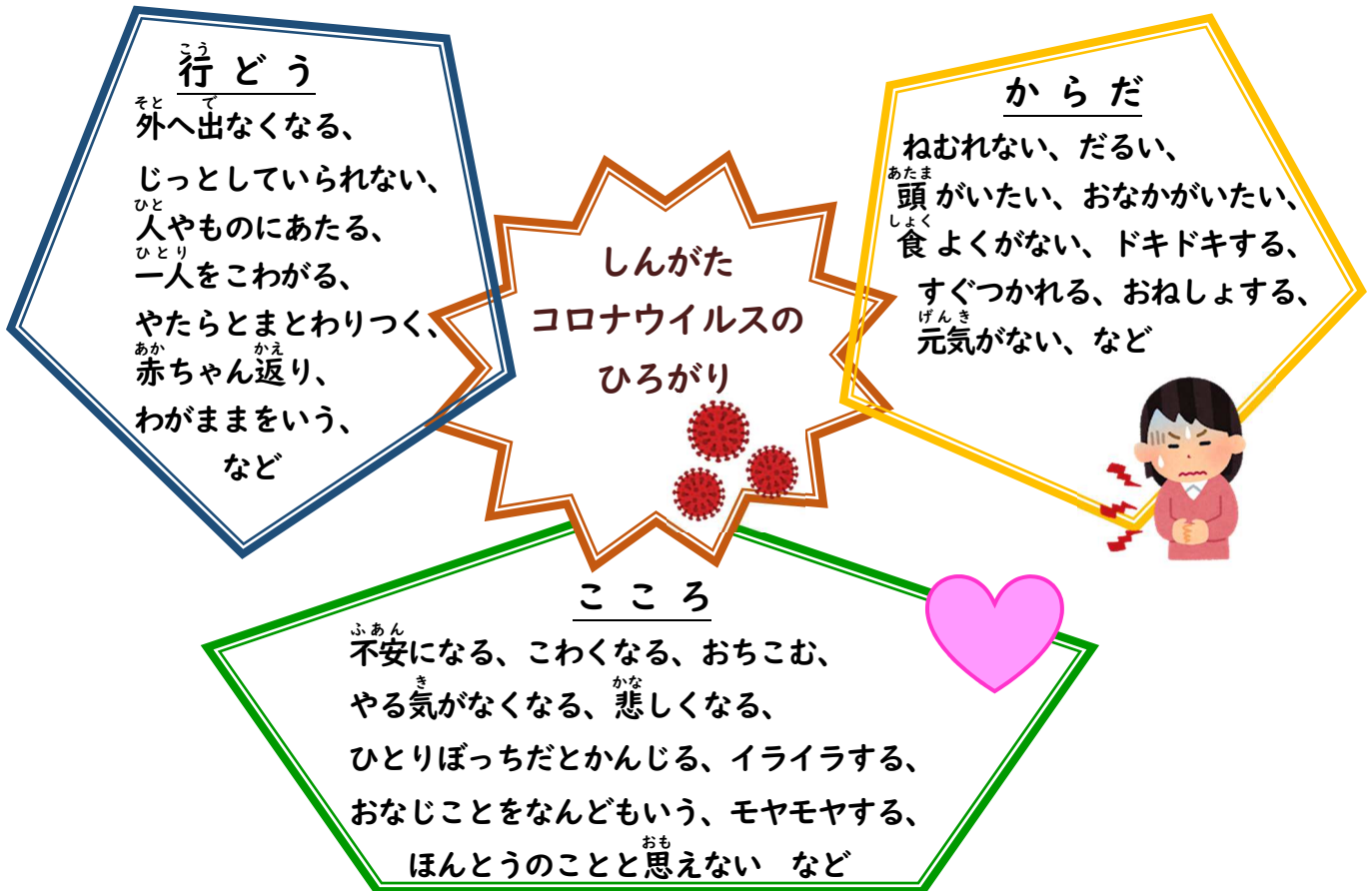
認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— 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。
おやか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、行どこ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。

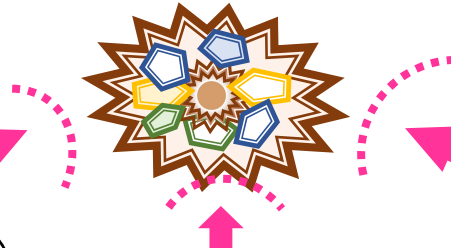


では、どうすればよいのでしょうか？

☆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



生せいかつをととのえる

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。困こまったことは、かぞくにきこう。先生せんせいにでんわしてきいてもいいよした（下に番ごうがあります）

保護者ほごしやのみなさんへ

*今まで経験けいけんしたことがないことに出であったとき、からだの調子ちょうしや気持ちき、行動こうどうが、いつもどおりではなくなることは自然しぜんなことです。

*こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びあそびをすることがあります。こどもなりの不安ふあんな気持ちきのあらわれです。強くつよしからず、温あたたかく見守みまもってください。

こどもなりに
がんばっている

親おやもストレスかんを感じるよ

大人おとなもストレスたいさく対策たいさくを！

一緒いっしょに〇〇しよう

やめなさい！

一日いちにちも早くはや園えんでみんなとすごす日ひがくることをねがっています。

なやみや不安ふあんなことがあれば、園えんに相談そうだんしてください。

また、次つぎのように相談そうだんできる場所かたもありますので、ぜひ活用かつようしてください。

●認定にんていこども園えんの電話番号でんわばんごう：のぞみこども園 ☎468-8005 さくらこども園 ☎462-2913 はるかこども園 ☎468-8170

●地域ちいき子育て支援こどもセンター「つくしんぼ」電話番号でんわばんごう：☎469-0660 平日 9：00～16：00

●『すこやか教育きょういく相談そうだん24』 ☎0120-0-78310(無料) 24時間じかん対応たいおうの電話でんわ相談そうだん窓口まどぐちです。

●『すこやか教育きょういく相談そうだん』大阪府おおさか教育きょういくセンター

「さわやかホットライン」(保護者ほごしやからの相談そうだん) ☎06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

月曜日げつようび～金曜日きんようび 9：30～17：30 (祝日しゆくじつ・年末年始ねんまつねんしは休みやすです)

Eメール相談そうだん・FAX相談そうだん(06-6607-9826)：24時間じかん窓口まどぐち設置せっち (但し回答たは後日かいとう ごと)