

# スクールカウンセラーだより

吉祥院小学校のみなさん。

今は学校がお休みとなり、お友達とも会えない時間が多くなって、寂しかつ

たり、不安になったり、イライラしたりすることはありませんか？

このような状況で、そのような気持ちが出てくるのはとっても自然なことです。

新型コロナウィルスによるストレスをのりきるために、お家でできることをやってみよう♪

心配が大きくなないように、テレビやインターネットで不安になるニュースを見る時間を少なくしてみよう



家にいるときは、ごはんをしっかり食べて、きそく正しい時間にねるよう心がけよう

読書や工作、部屋の片づけなど普段できないことをやって、

気分でんかんをしてみよう

