

スクールカウンセラーだより

きっしょういんしょうがっこう
吉祥院小学校のみなさん。

いま がっこう やす
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
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。

しんがた
新型コロナウイ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♪

しんぱい おお
心配が大きくならないように、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



いえ
家にいるときは、ごはんをしっかり食べて、きそく 正しい
じ かん
時間にねるように 心 がけよう

どくしょ こうさく へ や かた ふ だん
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、
き ぶん
気分てんかんをしてみよう

