

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症のために、いろいろなことをがまんすること
つづ おお ひと ふあん
が続いています。多くの人が不安になったりイライラしたり、いろいろな気
もち す
持ちで過ごすこともあるでしょう。そんな時は、不安が軽くなるように自分
じぶん
でできるくふうを考えてみましょう。

たと
例えば、

リラックスする

- おちつき ばしょ やす
・落ち着く場所で休む
- かる からだ うごか
・軽く体を動か

友だちや家族と楽しく話す

- そのひ あった たの しかった ことを 話しあう
・その日あった楽しかったことを話し合う
- 好きなことについて話す
・好きなことについて話す

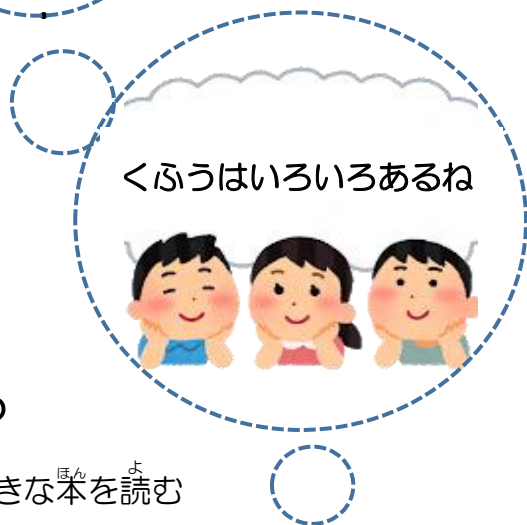
好きなことをして気分をかえる

- うたをうたう、えをかき
・歌を歌う、絵をかき
- 好きな音楽をきく、好きな本をよむ
・好きな音楽をきく、好きな本をよむ

しっかりごはんを食べて、ぐっすり寝むる

あなたのくふうは何か？

.....



くふうをしても不安が消えない時は、気になることを家族や学校の先生
はな がっこういがい そうだん
に話してみましよう。学校以外にも相談できますよ。

● 教育センター (発達・教育初回相談窓口) ☎ 042-372-1038

相談時間 月～土曜日 午前10～12時 午後1～5時

● 子どもホットライン ☎ 042-372-2000

相談時間 月～金曜日 午前10～12時 午後1～5時

子どもホットラインは、名前を言わずに相談できます。