

休校中の生徒のみなさんへ

こんにちは。新型コロナウイルスにともない、さらに休校が続き、不安な気持ちで過ごしていると思います。自宅で過ごす時間が長くなると、毎日の生活のリズムも崩れがちになってしまいます。そこで、チェックリストを活用して、毎日の生活や心とからだの健康状態を把握してみてください。

1. 毎日の生活をチェックしてみよう！

- 手洗いは、石けんで指の間や手首まで洗う正しい手洗いをしている。
- 咳エチケットを守っている。
- 朝食を毎日、食べている。
- 毎日、寝る時間や起きる時間が決まっている。
- 宿題や勉強をする時間を決めてやっている。
- 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている。
- ゲームやインターネットなどの時間は、約束事やルールを作り、それを守っている。
- 困ったことがあったとき、人に助けを求める。



2. 心とからだ(ストレス)をチェックしてみよう！

	ない	すこし ある	かなり ある	非常に ある
① なかなか眠れないことがある。	0	1	2	3
② むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする。	0	1	2	3
③ 怖くて落ち着かない。	0	1	2	3
④ 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある。	0	1	2	3
⑤ 頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする。	0	1	2	3

※合計点が5点以上の場合は、担任・スクールカウンセラー・保健室の先生に相談してみましょう。

保護者の方へ

保護者の方におかれましては、休校期間中におけるご相談がございましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

—休校中の相談について—

◎電子メールによる相談

「臨時休校中の電子メールによる相談窓口の設置について」掲載されている、メールアドレスにて相談ください。

※引き続き電話による相談もおこなっています。

