

“こころ”のサポーターだより

皆さん、こんにちは。お元気ですか？

臨時休業が継続され、外出の自粛が長期化する中、不安な気持ちやイライラを少しでも解消するには？

① “大好き” “いいな”と思うペット、好きなグループ、思い出の写真などを眺めましょう。不安な時はクッションやぬいぐるみ等の柔らかい物をギュッと抱きしめるのも安心できます。

② “イライラしたら”冷たい水を飲んだり、顔を洗うと気持ちが落ち着きます。反対に“気持ちが落ち込んだり”、“不安が強くなったら”濡らしたタオルをレンジでチンして温めてから顔や首に乗せたり、首や腕を回してみして下さい。緊張感が取れます。私はお風呂で、首の後ろに温かいお湯のシャワーを当てています。気持ちいいですよ。

③ 遠くにいるおじいちゃん、おばあちゃんや大切な人、転校してしまったお友達に手紙を書いてみることもおすすめです。

悩みを抱える子どもたちの相談に弁護士が通信アプリのLINEで、無料で応じる「弁護士子どもLINE相談」が始まりました。

LINEのアカウントID「@923fdubm」は午後2時から5時まで、「@154irgux」は午後4時から7時まで、弁護士が対応しています。インターネットで「弁護士子どもLINE相談」と検索するとQRコードでもアクセスできます。

南房総市のHPでは、おうちの電子レンジで簡単に作れる「学校給食献立レシピ」を紹介しているので、試してみてください。

<http://www.city.minamiboso.chiba.jp/0000013138.html>

臨時休業中、“こころ”のサポーターは、火曜日と木曜日の9時から学校に来ています。「家にいるの飽きたなあ」「お話ししたいなあ」と思ったら、遊びに来て下さい👉



“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所：港南中学校校舎2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日：火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）



★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長、学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号：03-5462-9100（火・木）