みんなに
伝えたいことがあるよ！

札幌市スクールカウンセラー
スーパーバイザー作成

冬になるとインフルエンザがはやるよね。
毎年どうしている？
外出から帰ったら、すぐに手を洗うよね。
せきが出たら、マスクをするよね。
部屋の空気を入れ替えるよね。
体調が悪かったら、親に伝えて、
おとなしくしているよね。お薬を飲むかもしれないね。
栄養のあるものを食べて、水分をとって、ゆっくり休むよね。
つらいときは病院に行くね。
そう！今回のウイルスの予防も、いつもと同じ行動でいいんだよ。
ただ、今回は新しいウイルスだから、はやらせたくないんだ。
たくさんの人が同じ部屋で長い時間おしゃべりしていると、
もしもそこにウイルスをもっている人がいたら、
うつりやすいんだ。だから、学校がお休みになったし、
人混みの中に行かないでって言われているんだ。
おうちで過ごしているのに、何度も手を洗わなくても大丈夫。
家族と一緒にお散歩に行ったり、外の空気を吸ったりしても大丈夫。
心配しすぎないでね！

保護者の皆様に
お伝えしたいこと

・規則正しい生活、栄養のある食事、適度な運動と発散できる活動を、家族で見つけていきましょう。

・普段以上に一緒に過ごすことや行動範囲の制限で、お互いのイライラが増幅しないように、あえて距離を取ったり、大目に見たり、叱りすぎないようにしましょう。お互い上手にストレスの発散を工夫しましょう。

・いつもと違う言動などで心配なことがありましたら、学校にご連絡ください。スクールカウンセラーに相談することができます。

札幌市スクールカウンセラー
スーパーバイザー作成