

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

^{ふゆ}冬になるとインフルエンザがはやるよね。
^{まいとし}毎年どうしている？

^{がいしゆつ}外出から帰ったら、^{かえ}すぐに手を洗うよね。

^でせきが出たら、マスクをするよね。

^{へや}部屋の^{くうき}空気を入れ替えるよね。

^{たいちよう}体調が悪かったら、^{おや}親に伝えて、^{つた}

^{くすり}おとなしくしているよね。お薬を飲むかもしれないね。

^{えいよう}栄養のあるものを食べて、^た水分をとって、^{すいぶん}ゆっくり^{やす}休むよね。

^{びょういん}つらいときは病院に行くね。

^{こんかい}そう！今回の^{よぼう}ウイルスの予防も、いつもと同じ^{おな}行動でいいんだよ。

^{こんかい}ただ、今回は^{あたら}新しいウイルスだから、はやらせたくないんだ。

^{ひと}たくさんの方が同じ^{おな}部屋で長い^{へや}時間おしゃべりしていると、^{なが}

^{じかん}もしもそこにウイルスをもっている^{ひと}人がいたら、

^{がっこう}うつりやすいんだ。だから、学校がお休みになったし、^{やす}

^{ひとご}人混みの中に行かないでって^{なか}言われているんだ。^い

^すおうちで過ごしているのに、^{なんど}何度も手を洗わなくても大丈夫。^て ^{あら} ^{だいじょうぶ}

^{かぞく}家族と一緒に^{いっしょ}お散歩に行ったり、^{さんぽ}外の^い空気を吸ったりしても大丈夫。^{そと} ^{くうき} ^す ^{だいじょうぶ}

^{しんぱい}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。