

# はーもにい通信

じどうせいと みな  
～児童生徒の皆さんへ～

しょうがっこうていがくねん みなひと いっしょ よ  
※小学校低学年の皆さんは、おうちの人と一緒に読んでください。

がつ しんきゅう しんがく かけつ た あた くらす  
4月に進級、進学してから1カ月が経ちました。新しいクラスはいかがですか。

がつ にち しんがたころ なう いる す かんせんしやう るいかんせんしやう いこう がっこう  
5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行したことで、学校

せいかつ じゆぎやう きやうしよく きやうじなど かんせんしやうたいさく すこ へんか かんきやう  
生活（授業や給食、行事等）の感染症対策も少しずつ変化していきます。環境

へんか  
が変化することは、だれしも不安や疲れを感じやすい状況になります。

がっこうせいかつ なか ふあん しんぱい かん としき みな こころ ほ  
学校生活の中で不安や心配を感じた時に、皆さんに心がけて欲しいことをまとめ

ました。参考にしてください。

## ①自分の気持ちに気づいて表現してみましょう。

いま きも  
今の気持ちは？

たのしい、うれしい、さびしい、かなしい、こわい、イライラ、心配になる など

### ○どんな気持ちも大切に

じぶん たいせつ ひと きも だいじ じぶん まも  
自分や大切な人の気持ちを大事にすることが、自分たちを守ることにつながります。

## ②自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

あなたに合ったリラックス方法は？

\*音楽を聴く \*運動する \*日記をつける \*絵を描く \*おしゃべりする

\*よく寝る \*深呼吸をする \*ゆっくりお風呂に入る など


### ○自分に合った方法を増やしましょう。

ほうほう も あんしん す  
リラックス方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。



③ <sup>ひと</sup>人とのつながりを大切にし**たいせつ**ましょう。



 つながりを大切にし**たいせつ**ましょう。

\*家族や親せき \*友達 \*先生 など

○つながりを維持するには

\*会話 \*電話 \*手紙 \*メール など

 ①～③のことについて、自分自身でチェックしてみましょう。

だれ <sup>そうだん</sup>に相談してみることも、いま <sup>じぶん</sup>の自分を知ることに繋がります。

○こんな時は、すぐに相談しましょう!!

\*ひどく疲れた状態が続いている \*食欲がなく、なかなか眠れない

\*大切な人や自分自身を傷つけてしまう など

その他の不安や心配なことも、一人で悩まず相談しましょう。

□まず、近くにいる信頼できる大人(家族や学校の先生など)に相談してください。

□おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」にも、教育相談員や心理相談員がいます。気軽に相談してください。

れんらくさき  
連絡先はこちら

おだわらしきょういくいいんかいきょういくしどう かきょういくそうだんかかり  
小田原市教育委員会教育指導課教育相談係

おだわらこ <sup>わかものきょういくしえん</sup>ども若者教育支援センター「はーもにい」内  
ばしよ <sup>おだわらしくの</sup>場所:小田原市久野195-1

☎ 0465-46-6034 (月～金 8:30-16:45)  
46-6180

ほごしゃ <sup>かた</sup>保護者の方もどうぞ

小田原市ホームページ

小田原市 教育相談



小田原市公式サイトトップ>小田原で暮らす>教育・子育て>お悩み・相談>教育相談(小田原市在住の方を対象とします)