

東小学校児童のみなさんへ

## ながいやすみ あいだ ふあん 「長い休みの間の不安なこと」について

### じどう 児童のみなさんへ

がつ がつ なが あいだ きゅうこう つづ  
3月から5月までの長い間、休校が続いています。

がっこう やす あいだ こころ なか かん いま か  
学校がお休みの間、みなさんの心の中はどんな感じですか？ 今までと変わらないです  
か？それとも小さな不安や大きな不安がありますか？ いま不安を感じている人がいるな  
ら、当たり前前の事です。これまでにはなかったことが世界中で起きているのですからね。

ふあん こころ なか い こころ からだ げんき  
でも、その不安をずっと心の中に入れておいてしまうと、心や体が元気でなくなっ  
てしまいます。元気な心や体を守るため次のことに気をつけてください。

ふあん きも きつ  
「不安な気持ちに気付いたら

おとな はなし  
だれか(できれば大人)と話をする。」

かんせんしょう りゅうこう じぶん かぞく ともだち だいじょうぶ がっこう い  
感染症の流行のことで「自分や家族、友達は大丈夫なのか。」「学校に行けていないけど  
べんきょう ともだち あ じぶん かん  
勉強についていけないのか。」「友達とはいつになったら会えるのだろう。」など、自分が感じ  
たことを話しやすい人に話してください。そうすることで、心の中にあつた不安は小さく  
なるとおもいます。

いま おお いしゃ かん こし けんきゅうしゃ かたがた あんしん せいかつ  
今、多くのお医者さんや看護師さん、研究者の方々が、みなさんが安心して生活できるよ  
うに頑張ってくれています。不安になることもあるけれど、不安になり過ぎないように元気  
な心をつくっていきましょう。先生たちやみなさんの周りには大人の人はいつでも支え  
になりますよ。安心してください。

児童支援専任 田内健太郎

### 保護者の方へ

お子様の様子について心配な事があるときには、学校にご連絡ください。また、次のよう  
な相談窓口もありますので、是非ご活用ください。

### 相談機関

- 横浜市こころの健康相談センター (662-3522)
- 西区こども家庭支援課 (320-8477)
- 中区こども家庭支援課 (224-8171)