

令和2年5月7日

各位東小学校的学生

关于长期休假期间的担忧

各位学生

在3月到5月之间一直持续着休假。

休假期间大家的内心都有怎样的感受？和以往又有怎样的变化？

还是说有一些小的担心或是很大的担忧？如果现在有人感到担忧不安那也是非常理解的事，因为这是至今从未出现在人类的疫情。

但是，那样的担忧不安一直放在心里会让身心都会疲惫，为了保护好自己的身心健康请注意以下几点。

「若发现自己有不良的负面情绪时
尽可能跟大人直言商量」

关于流行传染的事「自己、家人和朋友都还好吗？」「虽然去不了学校学习方面还能跟得上吗？」「什么时候才能再见到朋友？」等等之类的心事请跟最愿意说的人敞开心扉说出来，那样会减轻自己心里的各种担忧不安。

此刻，有很多的医生、护士和研究员等相关人员正在为大家能够安心生活而在努力。

虽然有很多的不安担忧，但大家也注意保持身心健康不要过于的担心。

有老师们和你身边的大人们一直都陪伴在你的身边，请大家放心。

児童支援専任 田内健太郎

致家长

关于孩子的事您若有担心的时候请跟学校联系。

也有如下的商谈咨询窗口，请有效利用。

商谈咨询机关

- 横滨市心理健康商谈中心（662-3522）
- 西区儿童家庭支援科（320-8477）
- 中区儿童家庭支援科（224-8171）