

<保護者の方へ>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3か月という長期間にわたり学校が臨時休校となりました。休校中は、お子様の安全・安心な生活を支援いただきましたことはもちろんのこと、健康状態確認のためのメール、ドライブスルーによる文書の受け渡し、また分散登校による段階的な学校再開など、いつもとは違う対応をお願いすることが多く、ご負担をおかけいたしました。保護者の皆様には、ご理解とご協力をいただきましたことを深くお礼申し上げます。

学校では、今後も感染予防のため配慮しつつ、子どもたちの心身の変化にきめ細かく対応していけるよう準備を進めているところです。引き続きご協力をいただけますようお願い申し上げますとともに、不安や心配事等ございましたら、ご相談ください。また、学校再開後における相談窓口につきましては、下記に載せておきましたので、必要に応じてご利用ください。

学校生活のリズムを取り戻しましょう。

朝起きるのが遅くなったり、食事の時間がまちまちになったりするなど、生活リズムが変わってしまった場合もあるかもしれません。少しずつでも学校生活のリズムに戻していきましょう。まず朝起きる時間を一定にするところから始めてみましょう。



保護者の方がリラックスしましょう。

保護者の方ご自身が安定した気持ちでいられるよう、体調を維持し、ストレスをためないよう工夫してみましょう。軽い運動をする、誰かとおしゃべりするなど、ご自身に合ったリラックス方法をお試しになってください。



お子さんのSOSをキャッチしましょう。

体の疲れや心の不安など、お子さんも心身にストレスを抱えているかもしれません。お子さんたちが発信しているSOSに早く気づき、話を聞いてあげたり、リラックスできる状況を作ったりしましょう。

<ストレスのサイン>

- ちょっとしたことでもイライラしやすい。
- 小さな音でもびくっとする。
- 落ち着かない。
- 食欲がない。
- 腹痛や頭痛を訴える。
- 寝つきが悪い、夜中に目が覚める。



など。

～お知らせ～

学校より、「心とからだのストレスチェック」を配付いたします。生活や心のあり方について振り返るきっかけになさってください。

学校再開後における相談窓口

各サイトのタイトルをクリックするとそのページを閲覧することができます

- 1 茨城県教育委員会 [「子どもホットライン」](#) ☎029-221-8181 (24時間対応可)
※子どものページと大人のページがあります。大人のページからは各種相談窓口を紹介しています。
- 2 茨城県 [「いばらきこころのホットライン」](#) ☎平日 029-244-0556 土日 0120-236-556
9～12時 13～16時
- 3 茨城県 [「茨城いのちの電話」](#) ☎水戸：029-350-1000 つくば：029-855-1000 (24時間対応)
- 4 [いばらき子どもSNS相談 SNS\(LINE\)を活用した相談窓口](#) 18～22時 (9月18日まで)