

刈高生の みなさーん！！

いかがお過ごしですか？

長い休校生活、ツライですよ

テレビをつければ、ウイルスの話題ばかりで不安になるし

がまんすることがたくさんあって、気を付けることもたくさんあって

ホントに疲れちゃいますよね

家族とずーっと一緒の生活に、気づかれするのも当然ですよ

些細なことでケンカもしてしまいますよね

このピンチを乗り越えるためには、気持ちと身体が元気であることが最も大切です



規則正しい生活をしていますか？

栄養バランスの良い、おいしいものを食べていますか？

適度な運動していますか？

楽しいこと、うれしいこと、何かやっていますか？

さみしいときは、友だちに電話するとか、好きなものや好きな写真を周囲に並べるとかいろいろ工夫して、心を大事にしてくださいね



学校は休校ですが、**なんでも電話相談**を受け付けています

しゃべりたいことがあったら、学校に電話してください

たとえば・・・ 家に居づらい さみしい 不安 眠れない 等 なんでも

相談主任と養護教諭のどちらかが待機し、相談にのれるよう待っています

(0566) 21-3171

