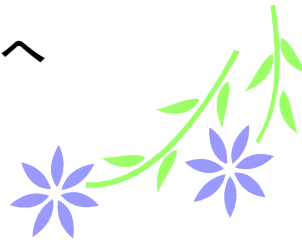


保護者の皆様へ



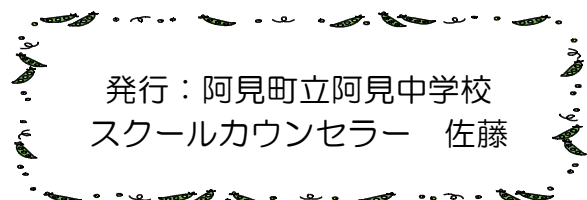
希望いっぱい阿見中学校に入学・進級したはずが、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、長期間の休校になりました。保護者の方の働き方にも変化があったのではないかと思います。お子さんの家庭での様子はどうでしょうか？

見えない感染症を予防するために外出自粛をしながら、思春期のお子さんと過ごすことは、保護者の方の心理面にも影響があるはずです。お父さん、お母さん、ちょっと立ち止まって**セルフチェック**です！



- ☐ 些細なことで、怒りっぽくなってはいませんか？
- ☐ ついつい子どもに「もっと勉強しなさい」と言ってしまっていないか？
- ☐ 食欲はありますか？逆についつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？
- ☐ 睡眠はとれていますか？
- ☐ 子育てや家事労働以外の、今、この状況でもできる自分の趣味の時間はありますか？
- ☐ 意識的に体を動かす時間（ストレッチや散歩、ジョギングなど）を持つようにしていますか？
- ☐ ユーモアのセンスを忘れていませんか？
- ☐ 家の中が、新型コロナウイルスについて情報過多になってませんか？
- ☐ 親同士のネットワークや、弱音を吐ける人はいますか？

毎日毎日、コロナウイルス感染症の報道ばかりです。この先が見えない状況の中で、不安を感じる人も多いと思います。臨時休校中は、これまでの日常とはかなり異なった生活を送ることになりました。子どもだけでなく保護者の方も、「ちょっとくたびれてきたなあ」と感じる頃だと思います。お子さんに心配な様子が見られるときには、学年の先生にご相談ください。お子さんの健やかな成長のために、一緒に考えていけたらなと思っています。



発行：阿見町立阿見中学校
スクールカウンセラー 佐藤

