

臨時休業期間中における子どもの心のケアについて

行動に制限がある毎日を過ごしていると、気持ちが不安定になりますね。

正しい知識は、心の安定をもたらします。小学生くらいから大人まで、誰でも役立つ情報をご紹介します。家族で読む、部屋に貼る、実際にやってみる、紙芝居にしてみる、などにご利用ください。

【感染症についての正しい知識を学ぼう】

① [コロナウィルスってなんだろう？](#)（藤田医科大学感染症科）

コロナウィルスのことをわかりやすく学ぶことができます。ふりがな付きや英語（English）版があります。

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>

② [新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～](#)（日本赤十字社）

コロナウィルスを「病気そのもの」だけでなく、「不安と恐れ」「嫌悪・偏見・差別」という側面からも説明してくれます。

普段の生活とは違う日々を送っていると、いろいろなことを不安に感じたり、自分でも気付かないうちにストレスが溜まっていることがあると思います。そんな不安やストレスの解消に役立ちそうな方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

【不安やストレスを感じたときにやってみよう】

① [不安になったときにはポスター](#)（北海道臨床心理士会 教育領域委員会）

② [気分転換をしようポスター](#)（北海道臨床心理士会 教育領域委員会）

**気がかりなこと、ご心配なことがありましたら、ご遠慮なく
池田市教育センターまでお電話ください。
教育センターハローダイヤル（TEL:072-753-8600）**