

令和2年4月20日

保護者・生徒の皆様へ

福翔高校スクールカウンセラー：池ノ上 美夏

福翔高校のみなさん、初めまして。今年度より福翔高校でスクールカウンセラーを務めます池ノ上 美夏（いけのうえ みか）です。よろしくお願いします。

休校が長引き、外出自粛の要請も高まっていますが、みなさんどのように過ごしていますか？不自由な生活が続いていますから、ストレスがたまってくるのも無理ありません。休校中は、いつもより「心と体の健康を保つ」ことを意識して過ごしましょう。

ずっと家で過ごす状態で、心身の健康を保つポイントは、いくつかあります。

- ①規則正しい生活…決まった時間の就寝、起床、食事を心がけましょう
- ②日課をもつ…学習、家事、趣味活動など
- ③体を動かす…体操、ストレッチ、筋トレなど、家の中でできる運動はいろいろあります。散歩やジョギングもいいですね（人との距離をとって）
- ④楽しみを持つ、笑う…1日1回は笑いましょう！
- ⑤人とのつながりを保つ…SNS、電話、こんなときの強い味方です

それでも不安やストレスがふくらんで、心がきついときは、我慢できなくなる前に、誰かに教えて下さい。相談窓口もあります。

○電話相談：福岡市こども総合相談センター 092-833-3000  
(24時間対応)

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

○福岡市こどもSNS相談2020（学校HP参照）

学校が再開して、みなさんと元気に会える日を楽しみにしています！