

## ☆ 豊商生のみなさんへ ☆

いかがお過ごしですか？

長い長い休校、そして自粛生活はツライですね

テレビを付ければ、ウィルスの話ばかり…

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

なにより不安な気持ちでいっぱいですね

家族とずっといっしょの生活にも気疲れしてしまうとき、

些細なことでケンカしてしまうときもあると思います

なんとかこのピンチな状況を乗り越えるためにも、心と身体が元気であることが最も大切です



規則正しい生活を送っていますか？

栄養バランスの良い、おいしいものを食べていますか？

適度な運動をしていますか？

楽しいこと、うれしいこと、面白いこと、何かやっていますか？

さみしいときは、友達に電話するとか、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

アロマを楽しむのもいいかも…♪

### 学校は休校ですが、なんでも 悩み相談 を受け付けています

しゃべりたいことがあった、学校に電話またはメール☒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 ストレス 等 なんでも

◎ 養護教諭と相談部員のどちらかが待機し、相談にのれるよう待っています

TEL (0532) 52-2256

☺電話が繋がったら、相談室(保健室)までお願いします

☒ soudan@toyohashi-ch.aichi-c.ed.jp

☆対応時間☆ 平日 am 9:00~11:30 / pm 13:00~16:00

※ 土・日・祝、5/2(土)~6(水)のGW期間中はお休みです

もしくは… ココエール(こども専用相談ダイヤル(県内無料) でも大丈夫ですよ♪

TEL 0800-200-7832 ※月~金曜 9:00~19:00 / 土・日 9:00~17:00