

Nhận được nghỉ phép liên quan đến một loại bệnh truyền nhiễm covid 19.

## Kính gửi phụ huynh học sinh trẻ em và trẻ mầm non

— Tin nhắn từ cố vấn trường—

Mọi người thế nào rồi?

Do sự lây lan của nhiễm trùng covid 19, mọi người đã không thể đến trường trong nhiều ngày qua.

Bạn đang bối rối hoặc gặp rắc rối với cuộc sống hàng ngày ?

Chúng tôi muốn truyền tải một thông điệp từ chúng tôi, những người được cho là chuyên gia về tâm lí. Tôi hy vọng bạn thấy nó hữu ích!

Cuộc sống ngày nay khiến chúng ta gặp rất nhiều căng thẳng.

Sự căng thẳng chủ yếu ảnh hưởng đến ba điều: cơ thể, tâm lí và hành vi.



Mỗi căng thẳng nhỏ, dù là nhỏ nếu chồng chéo sẽ là một căng thẳng lớn.



Vậy tôi phải làm sao?

Như đã nói trên TV và trực tuyến, việc “rửa tay” và “tránh xa đám đông” là rất quan trọng.

Có những thứ khác bạn có thể làm ở nhà.



Tổ chức cuộc sống của bạn  
Theo kịp các hoạt động thông thường của bạn như ngủ, ăn và tập thể dục.  
Ngoài ra, thách thức những gì bạn muốn làm. Nhưng đừng lạm dụng nó!

Thư giãn  
Hít một hơi thật sâu, kéo dài, uống trà ấm, nghe nhạc yêu thích của bạn hoặc xem video và làm những gì bạn thích.

Truyền thông  
Trò chuyện với gia đình và bạn bè. Nếu bạn có bất kỳ mối quan tâm hoặc vấn đề nào, hãy tham khảo ý kiến của trường hoặc ai đó gần bạn hoặc quầy tư vấn! (Xem danh sách dưới đây)

Khi tôi gặp một thứ mà tôi chưa từng trải nghiệm trước đây,  
Cơ thể, cảm xúc và hành động của bạn  
Điều tự nhiên là mọi thứ không giống như bình thường.

Tôi hy vọng rằng ngày đó sẽ đến sớm khi bạn có thể đi học.

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng hoặc quan tâm, xin vui lòng liên hệ với trường học.

Ngoài ra còn có các quầy tư vấn sau đây, vì vậy hãy sử dụng chúng.

- Tư vấn LINE Trung tâm giáo dục tỉnh Osaka  
Thứ Hai hàng tuần từ 17:00 đến 21:00 (tiếp nhận đến 20:30)  
\* Đăng ký tài khoản LINE chuyên dụng bằng mã QR được đăng trên thẻ do trường phân phối.  
Nếu bạn không hiểu, hãy hỏi nhà trường.
- Dịch vụ tư vấn qua điện thoại đa ngôn ngữ của Trung tâm thông tin y tế quốc tế NPO AMDA  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>
- Tin tức về bệnh truyền nhiễm covid 19 tại Nhật Bản NHK WORLD (có sẵn 19 ngôn ngữ)  
[https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/inif/202004020600/?cid=wohk-flyer-org\\_site\\_pr\\_info\\_qr\\_multip\\_l\\_lang-202004-001](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/inif/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multip_l_lang-202004-001)
- Cuộc hội thoại tương thích chỉ bằng tay với covid 19 (hỗ trợ 19 ngôn ngữ)  
<https://www.yubisashi.com/covid19/>