

親愛的孩子：

還好嗎？在生病這段期間你可能會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀，以及必須在特定地方隔離，相信你會充滿不安、害怕的感覺。不要擔心，只要多喝水多休息，保持心情平靜並遵照醫生的指示服藥後，你是能恢復健康的。

為了讓自己更快恢復健康，你可以這樣做：

早睡早起、飲食均衡，增強抵抗力

多做放鬆心情的活動，保持好心情

正確防疫方式，做好居家照護

適時表達心中感受，找人聊聊

利用線上平台學習，學習不中斷

在生病期間，若覺得緊張、不安的心情很久都無法消失，需要時請務必找人聊聊，這邊也設立了「米老鼠信箱-線上版」可以在你沒辦法到校的期間陪你聊聊

<https://forms.gle/pvmkBmBua9Vr9hXTA> 或者撥打輔導室電話：

2794772#841，我們很願意提供任何對你建議與陪伴！

疫情固然讓人擔憂，但因為我們攜手共度，防疫變得不再孤單。

德南國小 輔導室 關心你