

STAY HOME

いきいき



臨時号

校長 伊藤 昌克

養護教諭 加藤 葉月

臨時休校の間、みなさんどのように過ごしていますか。今まで通りの生活ができず、なんとなく元気が出ないという人もいるのではないのでしょうか。それは、けっしておかしいこととはありません。どんなふうにして過ごしていけばいいのか、一緒に考えてみましょう。

①正しく理解しよう

- 正しいことを知ること、気持ちが安心したり、ラクになります。「これって本当なのかな？」と心配になったら、おうちの人や先生に聞いてみましょう。

★新型コロナウイルス感染症ってどんなもの？

- 人の体に入ると、熱が出たり、咳が出たり、体がだるくなったりする。

→ひどくなると、息が苦しくなる、命にかかわることもある。

- 新しくできたウイルスなので、まだ薬やワクチンがない。

→今、世界中のお医者さんや研究者の人が、薬やワクチンの開発をしている。

★みんなにできること

- おうちにいること。

→行かなくてもいいときに、外に出ないこと。人がたくさんいるところに行かないこと。

- 正しい手洗いをする。

→30秒かけてしっかりと。好きな歌や手洗いソングを調べてやってみよう。

- 咳エチケットに気を付けること。

→マスクをする、咳やくしゃみがでるときはハンカチや洋服のそででおさえる。

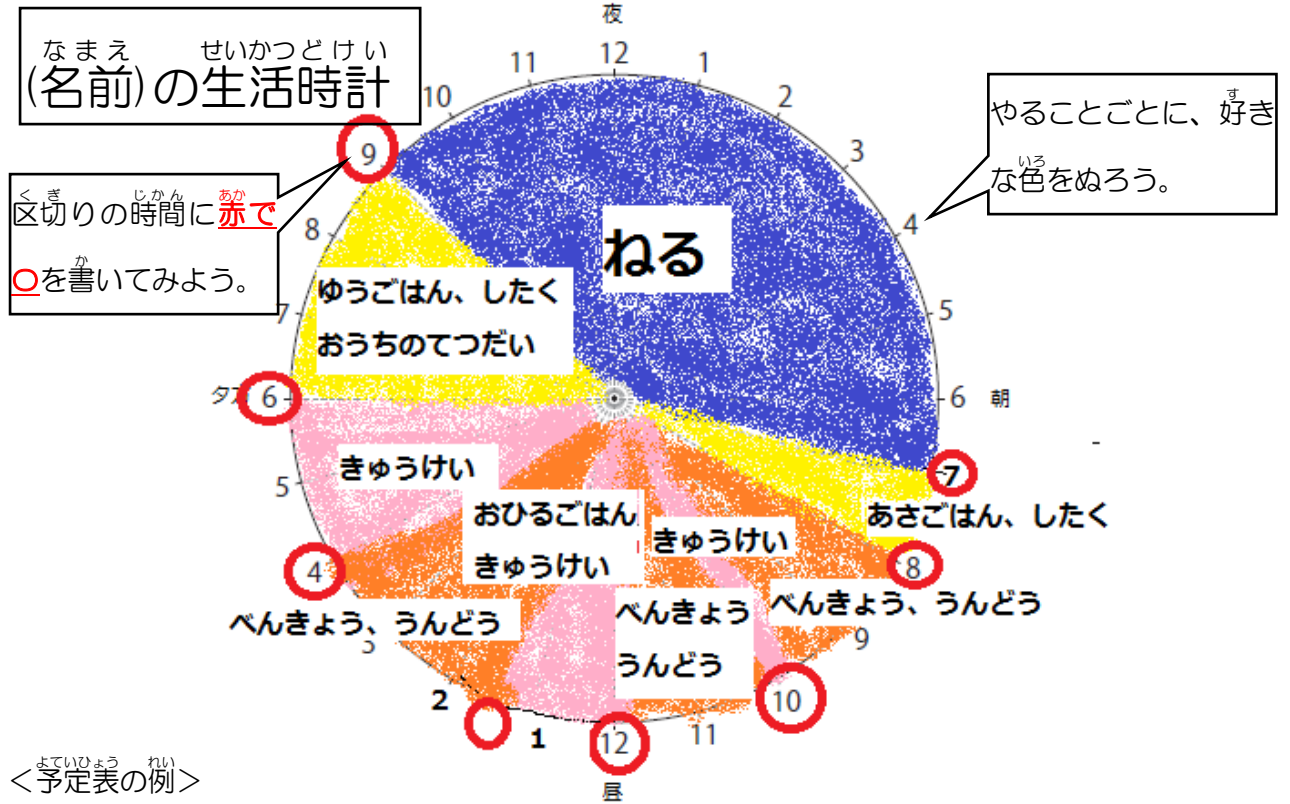
- きそく正しい生活をする。

→次のページにある「生活時計」を作ってみましょう。いつも見えるところに貼っておいて、毎日決まった生活を送ると、元気が出やすいです。

②生活時計を書いてみよう

★**おうちの人**といっしょに書いてみよう！
★いつも見るところにはっておこう！

<書き方の例>



<予定表の例>

色	時間	やること
黄色	7時～8時	起きる、朝ごはん、朝のしたく(顔をあらう、歯みがき、きがえ)
オレンジ	8時～10時	べんきょう、うんどう
ピンク	10時～10時30分	きゅうけい(好きな遊び、ゲーム)
オレンジ	10時30分～12時	べんきょう、うんどう
ピンク	12時～1時30分	おひるごはん、きゅうけい(好きな遊び、ゲーム)
オレンジ	1時30分～4時	べんきょう、うんどう
ピンク	4時～6時	きゅうけい(好きな遊び、ゲーム)
黄色	6時～9時	ゆうごはん、おうちのてつだい、夜のしたく(おふろ、はみがき)
青	9時～7時	ねる

<ポイント>

- ・はやね、はやおき、あさごはん：起きる時間、ねる時間を決めよう。基本は学校の日と同じ。
- ・べんきょう、うんどうの時間ときゅうけいの時間をきちんと分けよう。
- ・テレビ、ゲーム、ネット(動画など)はきゅうけいの時間にやるなど、時間を決めよう。

③心の健康を考えよう

つかれてきたときのサイン

- ・気持ち：落ちこむ、そわそわする、怒りっぽくなる、やる気がでない など
 - ・からだ：頭が痛い、お腹が痛い、よくねむれない、なんとなくだるい など
- 「いつもとちがうな」と感じることはないですか。



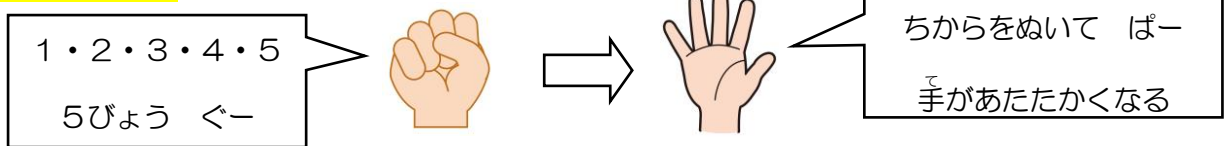
そんなときは…

- ・「生活時計」に合わせて、いつもと同じ生活を送りましょう。
- ・食べられるものや好きなものでもいいので、ごはんは食べるようにしましょう。
- ・少しでも体を動かしましょう。(家の前でなわとびをする、キャッチボールなど)
- ・かぞくやおうちのひと、おともだちや先生にお話をしましょう。
(直接でなくても、電話やタブレットを使ってもいいですね。)
- ・深呼吸をたくさんしましょう。

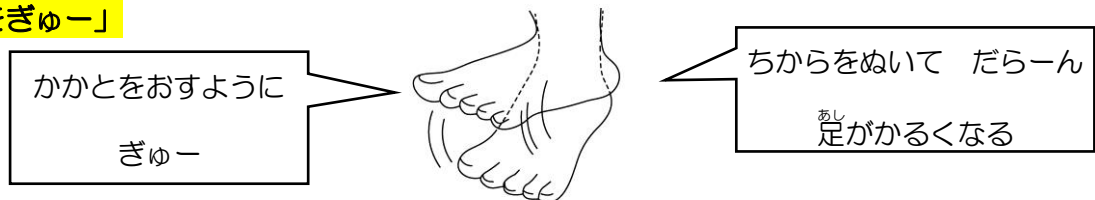


- ・「ぎゅー」と運動

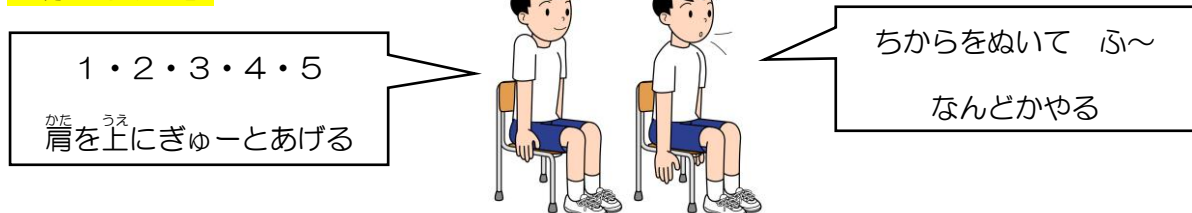
「手をぎゅー」



「足首をぎゅー」



「肩をぎゅー」



保護者のみなさまへ



学校の臨時休校にご協力いただき、ありがとうございます。また日頃からお子さんの体調管理や学習にもご尽力いただき、ありがとうございます。

このような非常事態の中で、大人も子供も心身ともに疲れを感じていると思います。保護者のみなさまが元気に健康でいることが、子供たちの健康にも繋がると思います。少しでもなにかの参考になればと思いますので、お子さんと一緒にこのお便りをお読みいただけますと幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

<子供たちの安心・安全のために>



・日常を維持するよう心がけましょう。

→いつも同じ時間での就寝、起床、食事をとるようにしましょう。

・お子さんと一緒に考えましょう。

→家で遊ぶとき、外で遊ぶとき、感染予防のための約束など。

・お子さんの話を聞きましょう。

→どのような気持ちも受け止めること、思いの言葉を繰り返すこと「こわいんだね」、「不安なんだね」、「わからないんだね」など。

・子供なりにがんばっていることを認めて、褒めるようにしましょう。

・予定を立てましょう。

→前ページの「生活時計」を一緒に書く、お手伝いの内容を決めるなど。

・保護者のみなさまの心と体の健康を大切にしてください。

→1日1回、少しの時間でもいいのでリフレッシュしてみてください。

→周りの方々とのつながりを大切にしてください。

・相談機関を活用してください。

→学校にもぜひご相談ください。スクールカウンセラーにつなぐこともできます。

→渋谷区の「精神保健窓口」、「保健センター」、「児童相談所」、「子供家庭支援センター」、

「医療機関」など、外部機関の活用も積極的に行ってください。

★すで実践していることも多くあると思います。ぜひ引き続き、行っていただければと思います。どうぞ、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

