

# ほけんだより

No.3

(配付用)

みやそのしょうがっこう  
宮園小学校

令和2年4月22日 発行

ぶんせき ぶんごきょうりゅう あおのまみ  
文責 養護教諭 青野麻美

## 「コロナづかれ」になっているあなたへ！

しんがた  
新型コロナウイルス対策は大切！

こくりつけんきゅうかいほつほうじん こくりつせいいくいりょうけんきゅう  
(国立研究開発法人 国立成育医療研究センター HPより)



ちょっと つかれてきていませんか？



「いつもとちがう」ときこそ、  
「いつもと同じ」ことを大切に！

やす  
休むときは  
しっかり休む！



さんしょく  
三食きちんととる



できるだけ  
からだ  
体を  
うご  
動かす



かぞく とも  
家族や友だち  
はなし  
と話を  
する



せいかつ  
「生活ふりかえりカード」、4月25日以降もやってみようという人は、みやそのしょうがっこう  
ホームページからダウンロードできるので、つか  
使ってみてください！

## こんな方法もあるよ！ 心も体もリラックス

1 2 3 4 …



はな  
鼻からゆっくり  
びょういき  
4秒息をすう

1 2 3 4 5 6

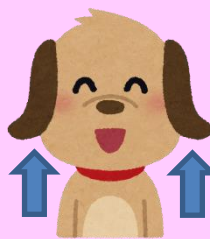


くち  
口からゆっくり  
びょういき  
6秒息をはく

こころ からだ



てくび あしくび  
手首や足首を  
こう ほう  
甲の方にたおして  
びょう  
10秒キープ



りょうかた あ  
両肩を上げて  
びょう  
10秒キープ



め と  
目を閉じて  
まわ おと き  
周りの音を聞いてみよう

またげんきにとうこうできるように、こころ からだ げんきにま  
また元気に登校できるように、心も体も元気に過ごしてくださいね！

## 非常時の子どもの心のケアのために



新型コロナウイルス感染症の拡大で、子どもたちも、家族の皆さんも、多くの不安・ストレスを抱えているのではないのでしょうか。子どものストレスとどう向き合っていけばよいのか、少し知っておくだけでも、安心につながります。(国立成育医療研究センターHP に詳しく載っていますので参考にしてください。)

### ①子どもにもわかりやすい説明を!

子どもだけが情報から取り残されることなく、正しく知り、理解し、考え、決めることができるように手助けすることが必要です。

#### 【伝え方のコツ】

- \*正しい情報を、こまかさず、正直に
- \*その子の年齢に合った言葉で
- \*一度にひとつずつポイントを絞って
- \*目に見える形で(イラストや動画など)
- \*誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝える



#### 【気を付けること】

- \*映像やニュースは見せすぎない
- \*低学年は…過去の映像を見て、不安になることも
- \*高学年は…SNS やインターネットから自分で情報を得て、噂やデマの被害にあうおそれがある



### ②安心と安全を保障する!

#### 【日常を維持する】

- \*いつもと同じ時刻に 起きる/食事をとる/寝る
- \*学校生活と同じような時程で勉強する

#### 【子どもと一緒に考える】

- \*家で留守番をするときの約束
- \*感染予防のための約束(手洗い、せきエチケット)
- 楽しく取り組めるルール作りを!



### ③子どもの気持ちをきく!

#### 【話をきく前に…】

- \*どんな気持ちでも言ってよいことを伝える
- \*何かをしながら…も OK (お絵描きをしながら、お風呂に入りながら…など)

#### 【話し始めたら…】

- \*どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- \*「いやだったんだね」「そうだね、そう思ったんだね」「上手にお話しできたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える
- \*つらくても、子どもなりにがんばっていることを認め、ほめる



### ④子どもと一緒に予定を立てる!

#### 【予定を立てる】

- \*子どもができそうなお手伝いを一緒に考える(一緒にお風呂掃除をする、夕食を作るなど)
- \*特に思春期の子どもには、プライベートな時間・空間を保障する



#### 【予定を立てるコツ】

- \*一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- \*大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む

### ⑤家庭でできる活動を!

いっしょにできる楽しいことを探しましょう!

#### 【からだを動かす】

- \*ラジオ体操 \*ストレッチ など

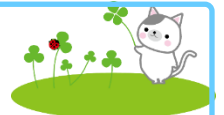
#### 【室内遊び】自己表現にもつながるものも!

- \*お絵描き \*粘土 \*日記 など



### ⑥人との絆、つながりを大切に!

- \*子ども自身が電話などでつながる手段をもつ(友だち、祖父母やいとこなどの親せきなど)



### ★ まずは…大人自身のセルフケア 心のケアも大切です ★

非日常の連続で大人も疲れています。1日1回は自分の心の状態をチェックし、自分に合うリラックス方法を見つけましょう。大人の心が安定していると、子どもの心にも大きく影響します。

#### 【がんばりすぎのサイン】

- \*どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない



#### 【サインに気付いたら】

- \*「がんばりすぎのサイン」は一生懸命頑張ってきた何よりの証拠です
- \*自分自身が、気が付かない間に、疲れがたまり過ぎてしまっています
- \*いつもより集中できず、気が散って、いらいらする
- \*自分自身を責め、一人で考えこまず、早めに学校や専門家に相談を!

- \*人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする

甘日市子育て応援室(30-9129) 等 甘日市HPに「こころや悩みごと相談窓口一覧」が掲載されていますので、参考にしてください