

ほけんだより 5がつ月

令和2年5月11日

練馬区立北町西小学校
校長 吉川 文章

いかがお過ごしですか？

新しい学年になって1か月。休校中、いかがお過ごしでしょうか。学校からご家庭での様子を電話で伺いました。子どもたちが元気に過ごしている様子、うれしく思っております。また、コロナ感染拡大防止のため、各ご家庭で工夫され、出来ることに取り組んでいただき感謝しております。

5月より休校期間が5月末までに延長となりました。感染予防は、一人一人が正しく理解し対応していくことが大切です。一人一人の注意や行動が、未来の健康に結びつきます。引き続きご協力よろしくお祈りいたします。

「北西ヘルスチェックカード」をご記入ください

休校中のお子様の健康状態、生活習慣をご確認いただくため、学校のホームページに「北西ヘルスチェックカード」を載せております。休校中も生活リズムが崩れないようお願いします。

ご家庭で健康に過ごすために

1. ご家庭での健康観察

毎朝の健康観察をお願いします。こんな症状がある時は家でゆっくり休んでください。

- 発熱やだるさ ○頭痛・腹痛 ○咳・息苦しさ ○のどの痛み・くしゃみ・鼻水
- においや味がいつもと違う

2. 正しく理解

テレビやインターネットなどでたくさんの情報が流れています。正しく理解し対応してください。

<コロナウィルス>

コロナウィルスにはいくつか種類があります。今回の新型コロナウイルスは、昨年12月に中国で見つかった新しいタイプのコロナウィルスです。感染してもはっきりと症状がない人もいますが症状がない人からも感染します。高齢者やもともと病気のある方が感染すると、思い病気になる、命を落とすこともあります。

<感染経路>

つば、咳、くしゃみにのって人から人へと感染します。口や鼻、目の粘膜などから入ります。ウィルスが付いたものをさわった手で、口や鼻、目などをさわって広がることもあります。

<感染の予防>

- ① 手洗い…外から帰った時、トイレの後、食事の前、必ず石けんをつけて手を洗うようにします。
 - ② マスク…咳やくしゃみからウィルスが飛び出すのを防ぎます。また吸いこむのも防ぎます。
 - ③ かぜをひいたら家で休む
 - ④ 三つの密に気をつける…こまめに窓を開ける。人の多いところに行かない。人との間をあける。
- 今、気を付けていることが自分や家族、みんなを守ることに繋がります。

こころ ♡ からだ 健康に！

休校期間が長く、今までと同じように生活することが難しくなっています。心も体も疲れが出ていないでしょうか？「ちょっとしたことでイライラする」「眠れない」「不安な気持ちが強くなる」…お子さんの中には「からだ」「行動」「気持ち」に反応が現れることもあるかと思います。

このようなストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の『誰にでもある、あたりまえの反応』です。しかし、お子さんによって表れ方や反応の強さは違います。

心や体の健康を保つためにこんなことが大切です。

<p>① 生活リズムを保つ</p> 	<p>いつも同じ時間に起きる。朝ご飯はきちんと食べる。リズムが大切です。室内でもカーテンを開けて太陽の光を浴びるとよいです。</p> <p>北町西小学校のホームページにある「マイホームワークプラン」を参考に、親子で「時間割」を作っていますか？作ったものを見直したり、改善したり、一緒に！ 楽しく！作ってください。</p>
<p>② できることに目を向ける</p>	<p>「できなくなってしまったこと」ばかりにとらわれると、不安が大きくなったり、気分が沈むこともあります。</p> <p>おうちの方と「できること」「楽しいこと」を一緒に考えてみてください。くだらないことも案外、不安を取り除いてくれることもあります。</p> <p>できたことは「すごいね！」「いいね(^)/」ご家族でぜひ、いっぱいほめ合ってください！</p>
<p>③ 好きなこと リラックス</p>	<p>お子さんの好きなこと・お気に入りは何でしょうか。</p> <p>絵を描く・ゲーム・お気に入りのぬいぐるみ、さわりごちのよいもの、音楽、本、好きなキャラクター…。</p> <p>お茶を飲んだり、おやつを食べたり、お風呂などほっと一息の時間を大切に。</p>
<p>④ 気持ちを表す</p>	<p>泣いたり笑ったり、話したり…お子さんの素直な気持ちを受け止めてください。我慢や叱咤激励は有効ではありません。</p>
<p>⑤ 運動</p> 	<p>小さなスペースやおうちでもできることもあります。</p> <p>お手伝いも体を動かすことの一つです。</p> <p>ストレッチ、ダンス、筋トレ…企業やスポーツ選手などからも、子供向けにYouTubeや動画が配信されています。</p> <p>親子でやってみてください。</p> <p>案外お子さんが「先生」になってくれることもあるかもしれません。</p>

まずはおうちの方が無理をされませんように。ご自身をいたわり、心と体の健康を保つことを大切になさってください。

☆北町西小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんや保護者の方々からのご相談をいつでも受け付けております。心配や不安を感じたら「こんなことで…」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。お電話でもご相談頂けます。

○スクールカウンセラー（甲斐先生）毎週 木曜日（9時～16時15分）※時間はお尋ね下さい。