

令和2年5月7日
練馬区立旭丘小学校

No.3 家庭数配布

5月の保健目標

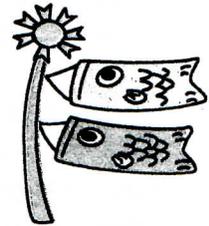
健康な体にしよう！

学校の周りの木々も新緑から濃い緑に変わってきました。木々の緑の美しい季節です。緑は私たちの目を休め、脳にも良い刺激を与えてくれるそうです。

新学期が始まって1ヵ月。といっても、今年度は始業式、入学式のみで、すぐに新型コロナウイルス感染防止の休業期間となってしまいました。みなさんはどんなふうにお過ごしですか。

涼しかったり暑かったりと気温の差も大きく、体調管理の難しい時期です。また、いつもと違う生活に体と心に疲れはでていないでしょうか。まだしばらく続く感染防止休業期間、一人一人が油断せず予防に気を付けて「規則正しい生活」「十分な睡眠と栄養」「手洗い・うがい」で体調の維持に努めていきましょう。

みんなと元気に会える日まで頑張りましょう！！



感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

学校の休業、連日流れる感染者情報の報道や身近にいる大人の生活変化などから、子供たちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあります。これらの反応・行動は一般的なことであることを知り、子供たちが安心できるような対応やストレスケアに努めましょう。

＜突発的な状況変化の中で子どもがみせる様子の一例＞

- ・極度の甘えたり、兄弟・姉妹に厳しくなったりする。
- ・これまで見せることがなかったようなこだわりや意地を見せる。
- ・睡眠や食生活などに大きな変化が見られる。
- ・見聞きした話題が、不適切な言動として頻繁にでてくる。
- ・過剰に気を遣ったり「良い子」であろうと努力したりする。
- ・腹痛、頭痛などの身体症状が出る。



＜考えられる要因＞

- ・日頃と異なる日々の生活の中で、混乱や葛藤を抱いている状態になっている。
- ・周囲をおもんばかって、過剰に安定を凶ろうと無理をしている。
- ・これまでの経験を基に、自分自身の力では解消できない現実に向き合っている。
- ・家族の一員として平穏な生活維持に努力をしている。

といった可能性が考えられます。

＜対応する際の心がけ＞

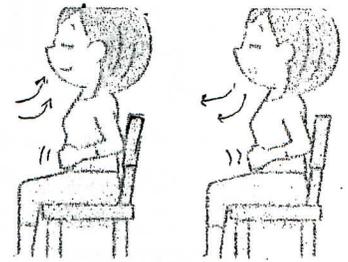
- ・言動の根底には、不安があることを受け止める。
- ・叱責したり我慢を強いたりするだけでなく、こうすればよいという道筋を具体的に示す。
- ・子どもの言動に対して感じたことを、分かりやすい言葉で冷静に伝える。
- ・可能な限りで、平常通りの生活（衣食住、日々の活動、運動等）を維持する。

家庭でできるストレスケア

○リラクゼーションでストレスを緩和する。

<10秒呼吸法>

- ①楽な姿勢で座ります。目を閉じても開いたままでも大丈夫です。
- ②腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って（3秒）、止めて（2秒）、
口からゆっくりと吐き出します（5秒）。
- ④これを自分のペースで1分ほど繰り返し行います。
※息を吐くときは体の疲れや心のモヤモヤをすべて吐き出す
イメージで行いましょう。



リラックス状態は、リラクゼーション以外でも作ることができます。
お風呂にゆったりつかる、温かいお茶を飲む、睡眠をとるなど、生活に合わせてできそうなことを実践してみてください。

また、子どもの背中をさすってあげることも安心につながります。

○体を動かすことでストレスを発散する。

ストレッチ、ウォーキング、家族みんなでラジオ体操も、お勧めです。またいろいろな競技のアスリートが「家でできるトレーニング」をYouTube等で発信しているのを活用してやってみるのもいいですね。



体を動かすことが苦手な場合は、家族で楽しくおしゃべりをする 것도、ストレスを発散することにつながります。

私たち大人にとっても、先が見えない不安、子どもの対応、仕事の負担など大きなストレスのかかる状態にあると思います。話をする、聴いてもらうだけでも気持ちが軽くなることもあります。ストレスをため込まないためにも、心配なことや困ったことなどありましたらスクールカウンセラー、心のふれあい相談員、養護教諭にご相談ください。

— おねがい —

○保健関係書類 1年生・・・入学式の日にお渡ししてあります。配布封筒で提出ください。
2～6年生・・・5/11（月）配布します。再開当日に提出してください。

○毎朝の検温、健康観察票記入での健康観察を続けていきましょう。
○感染者、濃厚接触者（疑い）となった時には学校へも連絡してください。

○学校再開時は、家庭で十分な健康観察のうえ登校させてください。
○登校後不調を訴える場合は早めの対応でお迎えをお願いすることになります。
学校から連絡があった場合は速やかなお迎えにご協力ください。