

令和2年8月31日

練馬区立旭丘小学校

家庭数配布 No. 7

☆9月の保健目標☆☆  
規則正しい生活を

夏休みが終わり、学校生活も1週間が過ぎました。

しよう!

休み中の生活リズムからぬけだせず寝坊したり、何となくボーッとしていたり…。暑さ疲れも出て、食欲がない、力が出ないという子がいるようです。例年これからの時期、夏の疲れや気温の変化、寒暖の差から体調を崩してしまう子がみられます。

今年新型コロナウイルス感染症もまだまだ心配です。2学期も引き続き、登校前の検温、ご家庭での健康観察チェックをお願いします。発熱等の風邪の症状がみられるときは無理せず、自宅で休養しましょう。また、感染拡大防止の視点から、同居家族にも発熱等風邪症状がでた場合は登校を見合わせ健康状態を見る、経過を見る等のご協力をお願いいたします。規則正しい生活、こまめな手洗いやマスク着用等の予防生活を心掛け、体調管理には十分気を配っていきましょう。

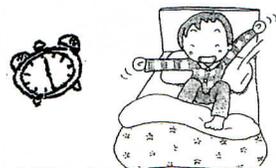
### 生活リズムの立て直しは、朝の生活から!

朝、昇降口にいると、「ねむい」「だるい」という声を聞くことがあります。生活のリズムを夏休みモードから学校生活モードに切り替えるのに苦戦している様子や夏ばてぎみと思われる子も、ちらほら見うけられます。

### リズムをもどすポイントは… 朝!

生活リズムを安定させるには、時間のゆとりが必要です。食事・排便のリズムをつくるうえでも、特に朝のゆとりを大切にしたいものです。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始めることができます。

#### —気持ちいい朝のスタート—



○決まった時間に起きる!



○きちんと

朝ご飯を食べる!



○朝、

排便をする!

### 健康診断の予定

9月2日(水) 腎臓検診(2次:該当児)

耳鼻科検診(全員)

9月7日(月) 内科健診(あ246年)

11日(金) 内科健診(135年)

15日(火) 心臓検診(1年・他)

16日(水) 眼科検診(全員)

色覚検査(4年希望者)

\* 歯科検診は12月に実施の予定です。

### 夏の健康生活チェックカード

例年とは違う“特別な夏休み”でしたが、みんな元気に過ごせた様子、学習に読書に、家の手伝いに頑張った様子が伝わってきました。健康生活の取り組みサポート、保護者欄記入等、ご協力ありがとうございました。

## 災害時に子どものメンタルを守るために 気をつけたいこと

① TVやYouTubeの  
ニュースは  
つけっぱなしにしない。



② 報道を見る時の  
リアクションに注意



③ 子どもは不安や  
嫌な思いを  
言葉にできない。



④ 子どもへの問題は  
遅れが出る  
...と知りあぐ。



⑤ 1日1回は  
「コロナ無しの時間」を  
子どもと過ごす



⑥ 不安な気持ちを  
ムリにかまさない。



左のイラストは漫画家、井上きみどり氏の作品です。8月18日の読売新聞（夕刊）に、新型コロナウイルス感染拡大で子どもの精神面を気遣うためのアドバイスを描いたこのイラストが世界35か国・地域で翻訳され役立てられているという掲載記事がありました。東日本大震災の体験などを踏まえて描かれているそうです。子供のメンタルを守るために気をつけたいことが6項目にまとめられています。

- ① TV, YouTubeのニュースはつけっぱなしにしない。
- ② 報道を見る時の大人のリアクションに注意。
- ③ 子どもは不安や嫌な思い、恐怖が深刻であればあるほど言葉にすることができない。
- ④ 子どもへの問題は時間が経ってから表面化する。
- ⑤ 1日1回は安全な場所で「コロナ無しの時間」を過ごす。
- ⑥ 不安な気持ちを無理に隠さない。

「Withコロナ」と言われます。今後は子供たちの心の健康も重要になります。これまでとは違った視点で新型コロナウイルス感染症を考えることも必要だと考えさせられる記事でした。ご家庭でも参考にさせていただければと思います。

## ルールの向こう側には・・・

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで学校生活でも「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」「健康観察票・水筒を忘れたときは・・・」など「ルール」が増えました。窮屈だなあ、しんどいなあ、面倒だなあと思っている子もいるようです。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なことです。ルールの向こう側にはみんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。

## そしてこんな時だからこそ、みんなに「ありがとう」を！

マスクを忘れずつけてくれて ありがとう

しっかり手洗いをしてくれて ありがとう

人と距離を保ってくれて ありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて ありがとう

今、子どもたちもご家庭でもたくさんの我慢をしていることと思います。でも、子どもたちがもう少し大きくなったら、もう少し時間が経ったら、「あの時大変だったね」「いっぱい頑張ったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し **一緒に**

**に頑張りましょう。** 暑い日も続きます。熱中症にも注意していきましょう。

