

# ほけんだより

このたび、新型コロナウイルス感染症予防、そして非常事態宣言やその延長をうけ、学校が休校となり2か月が過ぎました。各ご家庭におかれましては、お子さんの健康観察等休校中の様々なご対応に感謝申し上げます。誰もが不安を感じる状況ですが、一番守るべきは健康そして命です。学校と家庭とが協力してこの状況を乗り越え、一日も早く生活環境がもとにもどることを願うばかりです。


## 心は疲れています～お子さんの心のケアについて～

休校が長引き、心と身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これらは、「ごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。

たとえば…


**からだ**

寝つけない、夜中に目が覚める  
食欲がでない  
おなかや頭が痛い  
体がだるい




**気持ち**

とてもこわい 不安  
イライラする  
おちこむ  
何も感じない  
やる気が出ない  
一人ぼっちな感じ



**行動**


落ち着きがない  
はしゃぐ  
怒りっぽくなる  
子ども返り  
ひきこもる



特に思春期前後（10歳前後～）では、落ち込んだり、人を避けたりするようになります。

**考え方**

集中できない  
考え方がまとまりにくい  
いきなりその時を思い出す  
思い出せない・忘れやすい  
自分を責めてしまう



成績が下がることがあります

## ご家庭では、引き続き以下のような対応をお願いいたします

### \*安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

生活リズム（食事の時間、睡眠の時間の確保）をととのえ、リラックスできることをして、自分でできることは自分で行うようにさせてください。

### \*気持ちを表す手段が見つかると、落ち着いて過ごすことができます。

子どもが、不安や恐怖を表現する方法を見つける手助けをしましょう。お子さんの気持ちを無理に聞き出そうとしなくても大丈夫です。遊びやお絵描きなどの創造的な活動が不安の消化の役割を担うこともあります。安心できる環境で、自分の気持ちを表現したり、人に聞いてもらったりすることで、子どもは安心します。

### \*体の症状を訴えている時は、特に話を聞いてあげてください。

子どもがひどく混乱した状態になったり、1か月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、かかりつけの医療機関に相談するというのも一つの方法になります。



## ストレス反応とは

ストレス反応は、いつもとちがうショックを受けた時の自然な反応です。  
安全で安心できる生活を続けるうちに、徐々におさまっていきます。

以下はセルフケア（ストレスマネジメント）の方法の一つです。お子さんと一緒に取り組んで  
いただくことができます。

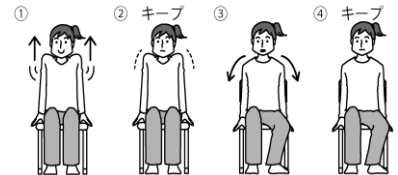
### リラックス呼吸法

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少し止めて吐きます、6、7、8、9、じゅう～。
- ⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。  
～1分程度行う～
- ⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。  
適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。



### 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に、息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10を数えながら、肩を下ろしていきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



## 新型コロナウイルスに関する情報について

テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、大人でも必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。お子さんについても、そのような情報に接する機会を最小限にしてください。信頼できる情報源から情報を得るようにしてください。すでにご存知の方もおられると思いますが、例えば以下のサイトは常時更新されています。

### 【厚生労働省】

新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

## おうちの方ご自身も大切に…

保護者の方ご自身も、心身のケアを大切になさってください。お一人で抱え込みすぎないように、不安について大人同士で話し合ったり、自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持つことは大切です。また、学校でも担任を中心にお子さんの様子をよく見守り、支援していきたいと考えております。5月18日（月）は、9：00～16：45までスクールカウンセラーの飯島先生が、毎週火曜日には養護教諭の武田が、8：15～16：45まで勤務しております。お子さんの心配が強くなられた場合や、心身の健康についてご不安な点がある場合、遠慮なく学校にご相談ください。また、本日12日、2～6年生は新しい健康観察表をお渡ししております。ご家庭での健康観察へのご理解・ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

# ほけんだより

おうちのひとといっしょに  
よんでみてくださいね

令和 2年 5月 12日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 武田 祥恵

ひかり おかあき ひしやうがっこう しょう  
光が丘秋の陽小学校 児童のみなさんへ

いま、学校が長い間お休みになっていますね。お休みの間、勉強をしたり好きなことをしたりしながら  
過ごしていても、不安になったりイライラしたりしてしまうことがあるかもしれません。しかし、それは  
当たり前のことです。みなさんは、そんな状態をもとの元気な状態に戻ることができる力をもっています。  
知っていることもあると思いますが、お休みの間も変わらずに元気でいられるポイントを5つ紹介します。

## ① つながりを大切にしよう！

かそく す はなし しぶん きも つた  
家族と好きなことについて話をしながら、自分の気持ちをだれかに伝えてみましょう。なにか不安な  
ことや心配なことがあれば、秋の陽小の先生たちも話を聞きます。



## ② 規則正しい生活をしよう！

ね お じかん き あき ひる よる しょくじ てあら  
寝る・起きる時間を決める、朝・昼・夜の食事をしっかりとる、手洗い・うがいをこまめにするなど、  
いつもしていることを毎日忘れずに続けましょう。ずっと元気であるための、いちばんの近道です。



## ③ たくさんのリラックス方法を見つけよう！

おんがく どくしょ しぶん おも  
音楽をきいたり、ストレッチをしたり、読書をしたり・・・自分が楽しいと思うことをしましょう。

えいが み おも な わら きぶん  
映画を観て、思いっきり泣いたり笑ったりすることも、気分がほぐれてとてもリラックスできます。

## ④ 次に学校に行くときにしたいことを考えよう！

ともだち こうてい おも あそ きゅうしょく た  
友達とおしゃべりをしたい！校庭で思いっきり遊びたい！おいしい給食を食べたい！など、したいこと

をを考えてみましょう。秋の陽小の先生たちも、みなさんといっしょに勉強をしたり、遊んだりできる日

を楽しみに待っています！



## ⑤ お休みだからこそ、家でできることにたくさんチャレンジをしてみよう！

りょうり どくしょ いえ てつた  
料理やおかしづくり、ものづくり、読書、家のお手伝いなど、いつもできないことにチャレンジしてみると、

あたら 発見が できるかも かもしれません。

このほかに、毎日元気に過ごすために取り組んでいることがある人は、ぜひ続けてくださいね。

◆もし、自分の体や心がいつもとちがうと感じるときは、どうすればいいだろう？

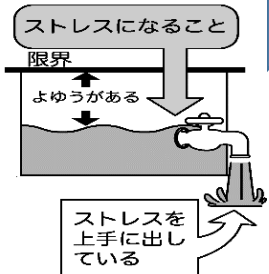
不安なことや心配なことがあるときは体調が悪くなる場合があります。そうした状態は、ストレスがかかっている状態といえます。

毎日つかれるな・・・  
つらいな・・・  
いつ終わるのかな・・・

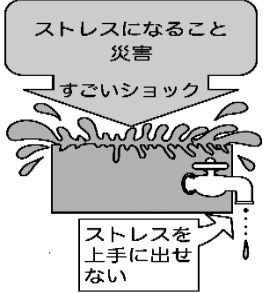
からだ  
寝つけない  
夜中に目が覚める  
食欲が出ない  
おなかや頭が痛い  
体がだるい

きもち・こころ  
とてもこわい  
不安になる  
イライラする  
落ち込んでしまう  
忘れやすくなる  
やる気がでない

自分がリラックスできる方法を知っているし、いつも元気だから、だいじょうぶ！



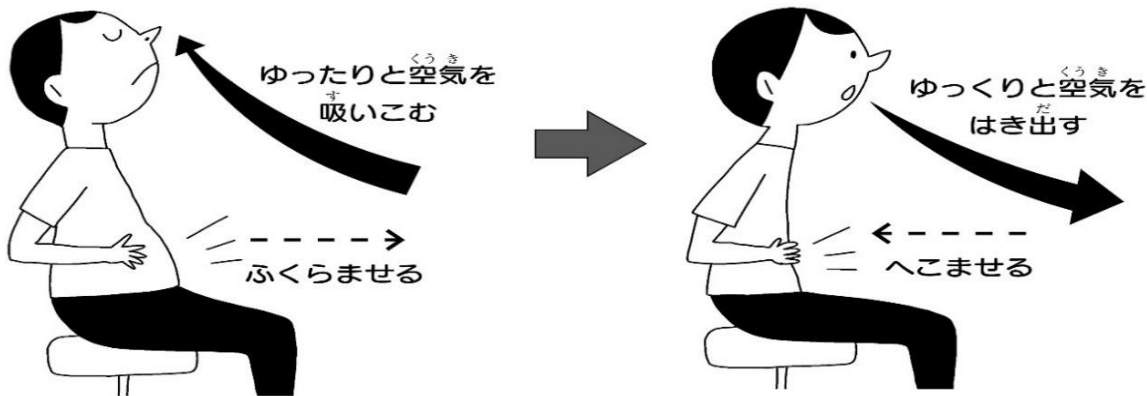
ストレスが かかっています



やってみよう！ こんな方法でもリラックスできるよ！

イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回くり返します。

5月中、学校には、スクールカウンセラーの飯島先生が18日(月)の午前9時～午後4時45分までいます。また、毎週火曜日には、保健室の武田先生が午前8時15分～午後4時45分までいます。自分のことでなくても、何か不安なことがあったり心配なことがあったら、がまんをせず、いつでも相談に来てくださいね。

