

しょうがっこう やわら小学校 くすのき学級 の みなさんへ

くすのきのみなさん、元気に過ごしていますか？ もうすぐ6月ですね。おうちでの生活が続いて、「あんまり動いていないのに 体がだるいな〜」とか、「宿題をしようと思ったけど 何となく 疲れて いる感じがする…」ということはありませんか。そんなときは、ちょっと気分転換！ ゆっくり深呼吸してみよう。テレビを消して、耳を澄ませて…風の音や鳥のさえずりなど自然の音を聴くのもいいし、好きな音楽を聴くのもいいですね。体と心が 健康でいることが 一番大切です。

くすのきのみんな

もうすぐ、がっこうが はじまる!!と  
きて… みんなに あえるんだなあ  
たのしみです! はやく、あいたいです。

先生は

いま、およろいを  
がんばっているよ。  
トウガラシやトウバンジャンを  
つけたピリカラメニューに  
はまっています!!



しんせいから

せんせいから  
みなさんへ

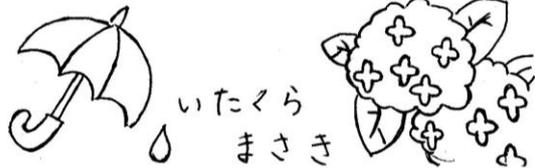


ふい はな お とうで  
◇ 藤の花が 冬わり、校庭の  
◇ 草花、木々は、緑が 一層 深  
◇ くなりました。みなさん、お元気ですか。  
◇ 言葉足らずに出ている ことばあつめのレベルを  
◇ 家でやってみました。食べものばかりのことばが  
◇ 出て、わたしは くいしんぼうだなあ と思  
◇ いっぱい 食べ物を 食べたんです。  
阿部 裕子  
あべ ゆうこ

この前の登校日、ひさしぶりに  
みんなに会えてうれしかったです。  
大きくなっていたねー!  
会えなかった人も、また会えるのを  
とても楽しみにしています。



おうちでの べんきょう  
はすすんでいますか?  
らいしゅう みんなと あえるのを  
たのしみにはしていますね!



いたくら  
まさき

おうちでしっかりお勉強 していますか?  
学校が はじまったとき、みんなと  
元気に会えるように、うがいと  
手洗いをしっかりしましょう。  
早くまたみんなの元気なすがたを  
見れるのを、楽しみにしています!!  
虫段名郁弥





## くすのき学級の保護者の皆さま

先日は、電話連絡にご対応いただき、ありがとうございました。元気に過ごしている様子を伺い、また子供たちの声を聞くこともできて、私たちも元気をもらいました。

「早く、学校が始まってほしいな。」 「みんなに、会いたい。」

もうすぐ、学校で会えますね。新しいクラス、新しい友達、新しい先生との新しい学校生活が始まります。先生たちも、早くみんなに会って一緒に勉強したり、遊んだりしたいと思っています。

「課題を頑張っているよ。」

少しでも鉛筆を持って学習する習慣を…と思って渡した課題。「がんばっている」という声がたくさん聞こえてきて、嬉しいです。音楽や図工などの課題もありました。全部終わってなくても大丈夫。学校が始まったら、みんなで一緒にやりましょう。心配しなくても大丈夫です。

「朝、起きられない。」

体が、すっかりお休みモードになっています。前日の夜、ついつい夜更かしをしていませんか。しっかり眠ることも大切です。朝、起きる時間になったら、思い切ってカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。顔を洗ってから、コップ一杯の水をゆっくり飲むのもおすすめです。



「国語のことはあつめ(☆☆)が難しかった。」

プリント「ことばあつめ」は、☆1つ(なぞり書き)・☆☆2つ(自分で見つける)・☆☆☆3つ(ことばの階段)までありました。「あ行」から「わ行」まで3種類全部に挑戦した人もいたようです。がんばりに拍手~!! 言葉が思い浮かばなかったり、正しくかけなかったりしたところは…空欄のままでもよいです。学校再開したら、グループの友達や先生たちと一緒にやります。

「運動不足が心配。」

外出自粛で屋外で思いっきり体を動かすことは難しかったですね。それでも、親子で散歩したり、ストレッチをしたりできることに取り組んでくださっている様子が伝わりました。



この休校期間中、お子さんの生活リズムを整え、日々の食事や心身の健康を維持することに加えて、家庭学習に取り組むためのサポートまで、保護者の皆様のご協力に感謝いたします。ご家庭での学習が思うように進まないこともきっとあると思いますが、無理のない範囲で声をかけたり励ましたりしていただければと思います。コロナ渦中、家族の生活が大きく変化し、様々な情報に不安や心配の気持ちが大きくなったり、この先の見通しが立たない状況にイライラしたり…気が付かないうちに大人である自分たちがストレスをため込んでしまっているかもしれません。

保護者の皆様も、たまには「息抜き」「手抜き」などをして、ほっと一息ついて

いただけたら、と思います。どうぞ、ご自身のお疲れやストレスケアを心がけてください。



### \*\*\* 参考資料 \*\*\*

・国立成育医療研究センター <https://www.ncchd.gp.jp>

資料「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

・厚生労働省ホームページ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

・日本子ども虐待防止学会 <http://jaspcan.org/>

資料「お子様と暮らしている皆様へ」

心の中の感情温度計をイメージしての対応方法が紹介されています。

①~⑥のリーフレットが参考になります。  
リラクゼーション方法が紹介されています。