



ほけんだより

令和2年5月11日
練馬区大泉第四小学校
校長 岡本 昌子
養護教諭 小泉 茉莉衣

生活を支えてくれている方々ありがとうございます



みなさんに会えないまま5月になってしまいました。おうちでどのように過ごされているでしょうか。思うように体を動かしたり、遊んだりできず、ストレスがたまったりしていると思います。できる範囲でメリハリのある生活をする事で、気持ちが沈むのを抑えられます。本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などをして、気持ちや体をリフレッシュさせてくださいね。

自粛生活…こんな気持ちになりやすい！

生活が制限されていると、いつもよりよくない気持ちがたまりやすくなります。「こんな気持ちになるものなんだ」「こんなふうに考えてしまうのは自分だけではないんだ」と知っておくだけで、気持ちが楽になるはず！

<p>★自分の体調や将来について</p> <p>将来 心配になる</p>	<p>★自由に生活できないから、イライラしたり、不安になりやすくなる</p> <p>イライラ</p>	<p>★周りの人が病気になってしまったらどうしよう、と心配になる</p>
<p>★よくないことばかり考えてしまって落ち着いて行動できなくなる</p>	<p>★自分の行動が誰かを病気にしてしまったかもと自分を責めてしまう</p>	<p>★友達や知り合いに会えなくて孤独やさみしさを感じる</p>

おうちの方へ

～子どもの「コロナごっこ」を止めないで～

東日本大震災の後、子どもたちが「地震ごっこ」や「津波ごっこ」をしているニュースを覚えている方も多いのではないのでしょうか。子どもたちは「ごっこ遊び」を通して、不安を表現したり、わからないことについて答えを探したりします。ごっこ遊びをしながら、解決方法を子どもなりに試みてみたり、出来事の結末を変えてみたり、自分の中で処理しようとしているところなのです。(以前、防災教育についての講演を受けた際、ずっと怖いシナリオを繰り返している場合などは「助けに来たよ！」と遊びの中に入るのはOKと聞かれました。) 今、お子さんがどんな気持ちなのか、ヒントにしなが、見守るようにしてあげてください。



あうち生活を気持ちも体も元気に過ごすために おすすめすること

<p>☆自分の体調を観察してみよう</p> 	<p>☆寝坊したり夜更かししないようにしましょう</p> 	<p>☆しっかりご飯を食べてできる運動をしよう</p> 
<p>☆自分の気持ちを大事にしてあげよう</p> 	<p>☆楽しくリラックスできることを見つけよう</p> 	<p>☆何かを「やってみる！」を大切に</p> 
<p>☆友達や親せきの人と工夫して連絡をとってみよう</p> 	<p>☆笑顔になれることを見つめよう</p> 	<p>☆希望をもとう</p> 

△これはやめて！△

- ♡ 病気に関するニュースばかり、見続けるのはやめよう。情報が多すぎると必要以上に不安な気持ちになるよ。
- ♡ つらい気持ち、怖い気持ち、いろいろな気持ちを隠したり、おさえこんでしまうのはやめよう。
- ♡ 暗い気持ちになることを、ずっと考え続けるのはやめよう。
- ♡ 一日中寝続けるのはやめよう。睡眠の質が落ちてしまって疲れが抜けないよ。

差別や偏見が起こるのはなぜなの？

不安や怖いという気持ちは、人間が生き延びるための本能です。自分の健康に関わるから不安になるのです。そういうときに差別や偏見は起こります。見えない敵（ウイルス）への不安から、特定の対象を見える敵とすることで、安心感を得ようとするのです。でも、それは本当の敵ではありません。立ち止まって一息つく、自分の状況を整理してみる、本当かわからない情報を信じない、みんなそれぞれの場所で頑張っている…思い出してみることで、本当に安心できることは何か気づくことができるはず。これを忘れずに、この時期を乗り越えましょう。みんなで毎日元気に学校生活を送れる日は、必ず来ます。

