

# 保健だより~5月号②

令和2年5月15日(金)

練馬東中学校 保健室

気温が高い日が続いていますが、これからの時期は熱中症にも気を付けたいところです。少しずつ暑さに慣れる「暑熱順化」をしていきましょう。

## 新型コロナウイルス対策

先の見えない中で、学校対応へのご協力いただきありがとうございます。今後も随時対応が変化することがありますので、学校のメールやホームページなどを確認して、引き続き感染拡大防止へのご協力をよろしくお願い致します。

.....

## “レジリエンスを働かせる生活”をしよう!

何だか不安、怖い、いつもよりイライラする、やる気が出ない…こんな気分になることはありませんか? 普段とは違う生活、環境に疲れているのかも。「レジリエンス」とは「心の回復力」のことです。誰でも持っているこの心の力。こんな時だからこそ、みなさんが持つレジリエンスを働かせる生活を送るようにしましょう。

### 【ポイント1】“つながり”を大切にする

家族、友達、先生など自分とつながりがある人と話をしたり、連絡を取り合うと良いです。その中で少しでも不安なことがあれば、話してみましょう。

### 【ポイント2】規則正しい生活をする

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。早寝、早起き、3食だべるなど、自分なりのルーティンを決めて生活してください。

### 【ポイント3】スマホやゲームを使う時間をコントロールする

スマホやゲームは楽しいので気分転換になると思います。ただ長時間続けてしまうこともあるので、使う時間、置いておく場所などを決めておきましょう

### 【ポイント4】登校できるようになったら したいことを考えてみる

「友達と話したい」「部活動をやりたい」「課題の質問をしにいきたい」などなど。保健室もみなさんに会える日を楽しみにしています。

### 【ポイント5】リラックスできることをする

音楽を聴く、日記をつける、絵を描く、話をする、寝る、散歩する…自分の気持ちがスッキリする何かを見つけてください。ちなみに1年生の先生方のリラックス方法は…?

1-1 担任：子供と遊んで笑顔をみること

1-2 担任：美味しいものを食べること

1-3 担任：泣ける映画笑える映画をみること

1-4 担任：ドラマを見ること

1年副担任：家族みんなでテレビを見ること

### 【ポイント6】何かにチャレンジしてみる

「たっぷり読書」「お菓子作り」「課題を終わらせる」「教科書やノート整理」長い休みだからこそ、何かに挑戦して有意義な時間を過ごしましょう。

### 【ポイント7】誰かをサポートする

いつも自分をサポートしてくれている人は誰ですか? 例えばいつもみなさんの制服や体操着を洗ってくれる人は…? まずは身近な家族のお手伝いをしてみませんか?

～保護者の方向け～

## 新型コロナウイルスに負けないために「子どもの成長に応じたケア方法」

自粛生活の中でお子さんのご家庭での様子はどうですか？いまだかつて経験したことのない環境の中で、見えない心の中で子どもたちも戦っていると思います。思春期の彼らの特性に応じたケア方法をご紹介します。どうか親御さん達もストレスをため込み過ぎないでくださいね…。

### 🌻自律・自立を支える

- ✓先回りせずに、見守る
- ✓一方的に「～すべき」ときめつけず、一緒に考える
- ✓お互いが「ひとり」になれる時間と空間を作る

### 🌻「自分と他人を知り、認める」ことを支える

- ✓正確な情報を得られるようにする
- ✓子ども自身の「できること」「できないこと」を整理する
- ✓善悪を簡単に決めつけない
- ✓世の中の差別や偏見について話し合う

### 🌻気持ちを尊重する

- ✓不安、悲しみ、いら立ち、怒りなどがあるのは自然であることを伝える
- ✓どんな感情も表現して良いことを保証する（ただし自分や他人を傷つけない方法を一緒に考える）

### 🌻子どものストレス対処のレパートリーを増やす

- ✓リラックス方法を一緒に探す（読書、音楽を聴く、ヨガなど）
- ✓信頼できる人とのつながりを維持する（家族、友達、先生など）

参考：国立成育医療研究センター

## ★次回は担任の先生と電話での連絡になります。

5/18～22 までの間に、各担任の先生から電話連絡がいきます。

### こんなことを聞かれます

- ① 健康状態の確認
- ② 生活状況の確認
- ③ 課題の進捗状況の確認
- ④ 次回の予定
- ⑤ その他先生に話したいことなど

### こんなことがあったら話してみてね

- ・体調の変化
- ・心の変化
- ・不安なこと
- ・気になっていること

## ★保健室は…？

5/18 からの週は、**5/19, 20, 21 の 10:00～15:00** の時間で空いています。保健室の岩元と話がしたい人は連絡してください。(03-3998-0231)

★次回の保健日より 5/21 に出します★