

# はなまる 5月

令和2年5月  
杉並区立和田小学校  
養護教諭 大内舞雪子

みなさん、おうちでどのように過ごしていますか？この機会に絵を描いたり、本を読んだり、  
習い事の復習をしたり、なにかを作ったり…色々な活動ができていないのでしょうか。  
また学校に来るときに、休校中のお話をきかせてくださいね！

## 生活リズムを整えよう！～ある日の一日～

7:00



学校と同じ時間に起きるよ！体温を測って記録！  
朝ごはんもしっかり食べて元気もりもり！

8:00



学校に登校する時間には着替えもばっちり！  
まだ人が少ない時間に、少しだけおうちの人と  
遊んだよ。お手伝いするのもいいね。

8:50



勉強を始めるよ！毎日時間割をたてているよ。  
時間割表は[学びの支援サイト](#)でダウンロードできるよ！  
学校の宿題をしたり、NHK for Schoolを見たりして  
過ごしているよ。

14:30



今日の学習は終わりー！気分転換に家の外で縄跳びを  
したよ。家でダンスを踊ることもあるよ。  
夜ごはんの時間まではぬりえや折り紙、お手伝いを  
して過ごしているよ。  
ゲームは1日1時間までのお約束！

18:00



夜ごはんを食べるよ。テレビや動画は寝る2時間  
前に見ると眠りにつきにくくなるから、なるべく  
見ないようにしているよ。

19:30



お風呂の時間。湯船につかってリラックス！

21:00



明日も頑張ろう！おやすみなさい。



## こころ 心のけんこうチェックをしてみよう！

ニュースを見ると、毎日コロナウイルスに関する新しい情報が入ってきて、不安になりますよね。外に出られなかったり、学校が休校になったり、いつもと違うことがいっぱい疲れていることもあります。自分の心の健康状態をチェックしてみましょう。

- おうちでできる運動をしている
- おうちの人と話をしている
- ニュースを見すぎないようにしている
- しっかりごはんを食べている
- 自分の気持ちをしっかり表現している
- 友達と電話やメールなどでやりとりしている
- 毎日規則正しくすごしている
- 毎日がたのしい！
- 困ったときに相談できる人がいる
- 自分に合ったリラックス方法がある
- おうちでできる色々な活動をしている



おりがみ



おてつだい

いつもとちがうときこそ、いつもと同じを大切に…☆

□にチェックがあまりつかなかったときは、ちょっと疲れているかもしれません。おうちの人やお友達と色々な形で話をしてくださいね。自分の気持ちを伝えることを大切にしましょう。

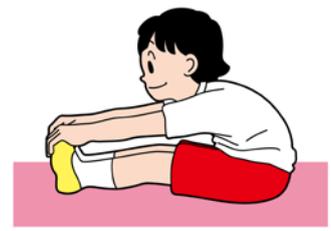
## いえ からだ うご 家で体を動かそう！



立っているところからかかとをつけたまましゃがむことができるかな？



勉強につかえたら・・・背中であわせてぐーっ！



ひざをのばしたまま、体を前にのばしてみよう。毎日続けると体が柔らかくなるよ！

さんこう しょうかい  
参考になるサイト紹介

☆おうちでできる遊びをさがすとき…レクぼ (<https://www.recreation.jp/>)

☆おもしろい本をさがすとき…科学道100冊 (<https://www.kagakudo100.jp/jr/lineup>)

☆あたらしいぬりえをしたり、

工作したりしたいとき…ODisney キッズ (<http://kids.disney.co.jp/>)

あそびばをクリック→ぬりえをクリック

○福音館書店 おうち時間を楽しむコンテンツまとめ

([http://www.fukuinkan.co.jp/datail\\_contents/?id=73](http://www.fukuinkan.co.jp/datail_contents/?id=73))

# 保健室より保護者のみなさまへ

いつもと違う毎日が続き、保護者のみなさまもお疲れのことと思います。担任からの電話連絡の様子から、工夫されて過ごされているのが伺えます。こんな状況ですので、知らず知らずのうちにストレス反応が出ていることも少なくありません。保護者のみなさまもセルフケアを大切にお過ごしください。

**国立成育医療研究センター こころの診療部 親子でできるストレスコーピング編 より抜粋**  
こちらに載せているものは一部ですので、完全版はHPのリンクからご覧ください。  
HP (<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>)

## 子どものストレス反応

### からだの症状(身体化)

- \* 頭がいたい
- \* お腹が痛い
- \* 眠れない

### 行動面の変化

- \* 落ち着きがない
- \* 食欲が増える／減る
- \* いつもよりよくしゃべる
- \* よく泣く
- \* しがみついて離れない
- \* 言動が幼い
- \* 夜尿、おもらし
- \* わがままになる
- \* 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



自分を守るためのこころの防衛機能ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません



### 気を付けること

- \* 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- \* 小さい子は・・・  
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- \* 大きい子は・・・  
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります



## ② 安心と安全を保証しましょう!

### 日常を維持する

- \* いつもと同じ時間に起きる
- \* 規則正しく食事をとる
- \* 学校があるときと同じように勉強する
- \* いつもと同じ時間に寝る
- など

### 子どもと一緒に考える

- \* 家でお留守番する時のお約束
- \* 外で遊ぶ時のお約束
- \* 感染予防のためのお約束  
(手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など)

### 離れていても・・・

- \* 親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です
- \* メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう



## ③ 子どもの気持ちを聴きましょう!

### 話を聴く前に・・・

- \* どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- \* どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- \* お絵描きをしながら、お風呂に入りながら・・・でもOK

### 話し始めたら・・・

- \* どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- \* 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える
- \* つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



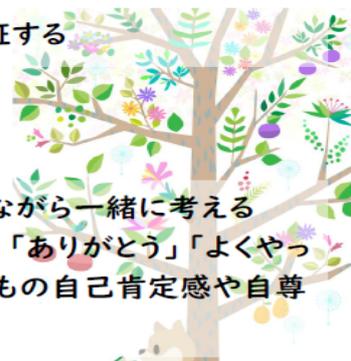
## ④ 子どもと一緒に予定を立てよう!

### 予定を立てる

- \* 子どもができそうなお手伝いを一緒に考える  
(一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る、など)
- \* 特に思春期の子どもにはプライベートな時間・空間を保証する

### 予定を立てるコツ

- \* 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- \* 大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む



## ⑤ 親子でできるアクティビティを取り入れよう!

からだを動かす

- \* ラジオ体操
- \* ストレッチ など

室内あそび

- \* ゲーム
- \* プラバン
- \* レジン
- \* 粘土
- \* お絵描き
- \* 日記 など



健康の維持やストレス発散だけでなく、  
子どもの創造性や自己表現を育みます



お子様のことだけでなく、ご自身の健康状態にもお気をつけください…



## ⑥-1 大人のセルフケアも大切です

大人も疲れています

- \* 勤務形態が変わった
- \* 経済面が心配
- \* 運動不足
- \* 子どもとかかわる時間が増えた
- \* 家事をする時間が増えた
- \* 子どもの預け先が見つからない など

セルフケアチェック

- \* 1日1回は立ち止まって、自分のこころの状態をチェック!



大人のこころの状態は、子どものこころの状  
態に大きく影響を及ぼします



## ⑥-2 大人のセルフケアも大切です

### リラックス法を見つける

- \* おしゃべりする
- \* ヨガをする
- \* ランニングをする
- \* 読書をする
- \* 音楽を聞く

など

深呼吸、筋弛緩法、マインドフルネスは、いつでもどこでもできるのでおススメ!



### 相談先を見つける

- \* ひとつでも多く見つけておきましょう

## ⑦ 人との絆を大切にしましょう!

### つながりを維持する

- \* 園や学校のお友達
- \* 園や学校の先生
- \* 祖父母やいとこなどの親戚
- \* 部活の仲間

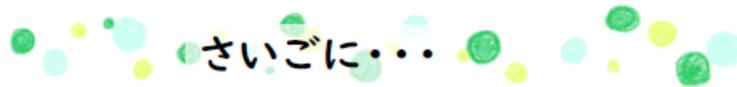
など

- \* 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする
- \* お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる
- \* 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう

### 専門家も控えています

- \* 子どもと家族を守る体制を作ろうとしている専門家がいることも忘れずに





## がんばりすぎのサイン



- \* どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- \* いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- \* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

## サインに気付いたら...



- \* それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- \* あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- \* 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう



### ❖ スクールカウンセラーもご利用ください ❖

毎週月曜日（変更になる場合もあります。）にスクールカウンセラーが来校します。お子さんも保護者の方も、困っていることがありましたら相談ができます。いつでもご連絡ください。休校期間中もご相談いただけます。

**予約の仕方** 担任、または保健室あてにお電話ください。連絡帳でもかまいません。月曜日はカウンセラーに直接予約を取ることも可能です。