

えがおのはな

休校期間が5月6日まで延長になりました。お子様は元気に過ごせているでしょうか。休校が長くなると、生活習慣の乱れや運動不足、不安やストレスなどが心配されます。学校再開の日に元気に登校できるよう健康チェックカードをリニューアルしました。早寝早起き、運動、心の健康について記入し、学校再開に向けて生活リズムを整えていきましょう。体温、かぜ症状の有無も引き続きご記入いただき、登校する日には忘れず持ってくるようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症対策

- ★毎朝、検温、健康観察をお願いします。
健康チェックカードへ記入し、登校するときに持たせてください。
発熱やかぜ症状などが見られるときは、自宅で休養をお願いします。
- ★可能な限りマスクを着用し、咳エチケットに努めましょう。
- ★石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。
- ★十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動で、免疫力を高めましょう。
- ★不要不急の外出は控えましょう。

免疫力をアップするには

手洗いは、感染症予防の基本です。正しく行いましょう。タオルの共用にも注意しましょう。

<p>1 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p>2 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p>3 指を一本ずつついでに洗い洗います。</p>	<p>4 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p>5 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p>6 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p>7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>	<p>8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。</p>

石けんやハンドソープで10秒以上もみ洗い後、流水で15秒以上すすぎましょう。

心の健康 どんなとき、どうしたらいいの？

心と体のリラックス法

昨年9月の健康タイムで実施したものです。
お子様と一緒にどうぞ！

【心地よいイメージ】

心がおちつくことを思い浮かべる方法です。好きなもの、おもしろかったことなど、何でもよいです。

【カウントダウン法】

「5、4、3、2、1」と、逆に数を数えていく方法です。

【ポイント】声に出さず、心の中で自分に呼びかけよう！！

【心の会話法】

「だいじょうぶ、だいじょうぶ」「おちついて、おちついて」など、自分に言葉かけをします。

【ポイント】声に出さず、心の中で自分に呼びかけよう！！

不安や緊張には…

【深呼吸法】

1回、または2回、3回…と深呼吸をして気持ちをおちつかせる方法です。緊張している時にも効果的です。

【深呼吸法】

1回、または2回、3回…と深呼吸をして気持ちをおちつかせる方法です。

【ポイント】①しずかにゆっくり、吐く時間を長く！！
②鼻から吸って、口から吐き出す！！

怒りの感情には…

【ストップ法】

自分に向かって「ストップ！」と心の中で叫んで、一瞬、自分の怒りの感情に、待ったをかける方法です。

【ポイント】声に出さず、心の中で自分に呼びかけよう！！

ストレスには…

【肩のリラックス法】

①イスに座った状態で肩をまっすぐ上げる。

【ポイント】背中を丸めないように。

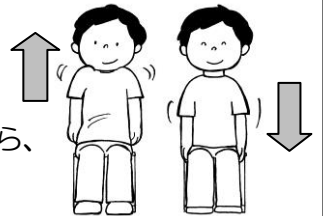
②ちょっと『きつい』と思うところまで上げたら、ゆっくり5数える。

【ポイント】息を止めないで。

ゆっくり呼吸をしながら。

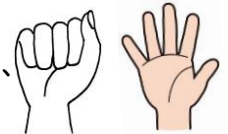
③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていく。

④肩を下ろしたら、しばらくそのままで力がゆるんだ状態を味わう。



リラックス法の仕上げに

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度かおこない、腕の曲げ伸ばしを数回行う。
- 全身、背伸びをする。手や足をおもいきり伸ばして、スッキリさせる。



※リラックス法をおこなうことで、かえっておちつかないときは、無理におこなう必要はありません。

やれそうな時にやってみたり、別の方法を探してみたりしましょう♪

♡心のケアについて♡ 子供たちは、普段と違う生活に、目に見えない不安やストレスをかかえていることが考えられます。普段と違うあらわれを見せているかもしれません。お子様の様子を、気をつけて見てあげてください。「レジりん通信」と緊急下の子供の心のケアなどの資料を学校HPに掲載していますので参考にしてください。また、心配がある場合はご相談ください。

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
0120-0-78310

子供のストレス等の課題に対し子供や保護者が、いつでも相談できる電話窓口です。夜間・休日を含めて24時間対応可能です。