

# 特別号 ほけんだより

令和2年5月7日(木)  
台東区立東泉小学校  
校長 佐藤 貴生  
養護教諭 土田 真紀

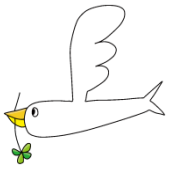
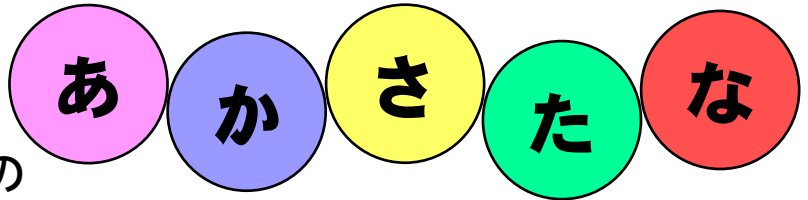
今回の臨時休校のような突然の出来事が起こると、不安になったり、イライラしたり、いろいろな気持ちになるのは当たり前で自然なことです。人によっては、体調がすぐれない。落ち着かない、よく眠れない・・・なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くと、嫌になってしまいますよね。

そこで・・・家の中でできる



心とからだの健康を

維持するための



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>あ</b><br/>るく</p> <p>もOK<br/>おうちのなかで、あしがみで<br/>ひとごみをさけて、きんじよを<br/>さんぽしてみましよう。</p>           | <p><b>か</b><br/>がむ</p> <p>あしのきんにくがおとろえ<br/>ないように、スクワットをしま<br/>しょう。</p>                               | <p><b>さ</b><br/>さえる</p> <p>てんとうにちゅういしなが<br/>ら、いろいろなポーズでとまっ<br/>て、バランスかんかくをきたえ<br/>ましよう。</p>          |   |
| <p><b>た</b><br/>つ</p> <p>すわりっぱなしだと、どんど<br/>んきんにくはおとろえます。リ<br/>ょうりやせんたくなどのかじ<br/>をてつだいましよう。</p>   | <p><b>な</b><br/>んでもたべる</p> <p>バランスのよいしょくじを<br/>とって、めんえきりよくをたか<br/>めましよう。たべたあとは、は<br/>みがきもわすれずに。</p>  | <p><b>は</b><br/>く</p> <p>はなからすって、くちからな<br/>がくはく。ふくしき「きゅううで<br/>リラックス。</p>                             | <p><b>ま</b><br/>るめる・まわす</p> <p>きんにくをゆつくりのばす。<br/>ストレッチやかんせつ<br/>をまわして、からだを<br/>ほぐしましよう。</p>  |
| <p><b>や</b><br/>すむ</p> <p>ときにはきゅうけいもひつ<br/>ようです。つかれているときや<br/>たいちょうのわるいときはむ<br/>りせずやすみましよう。</p>  | <p><b>ら</b><br/>じおたいそう</p> <p>からだぜんたいをうごかす<br/>には、ラジオたいそうはたい<br/>きです。</p>                            | <p><b>わ</b><br/>らう</p> <p>いえのなかにずっといると<br/>きぶんがしずんできます。いち<br/>にちいつかいはえがおになれ<br/>ることをさがしてみましよう。</p>  |   |

## 子どもたちへ

## 保護者の皆様へ

### ①不安になるのは当然のこと。

普段とちがう状況の中で、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、怒ったりすることは当然のことです。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友達を守ることに繋がります。

### ②自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。30秒以上かけて洗うのが効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物や飲み物を他の人とシェアしてはいけません。

### ③一人一人が、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、お家の人や友達、弟や妹の前でその方法を見せてあげましょう。

### ④だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス(COVID-19)には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢や性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

### ⑤がまんしないで伝えましょう。

もし体や心の調子が悪くなったら、お家の人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして、体の具合が悪いときは、外に出ずに家の中で過ごしましょう。

### ①正しい情報を得てください。

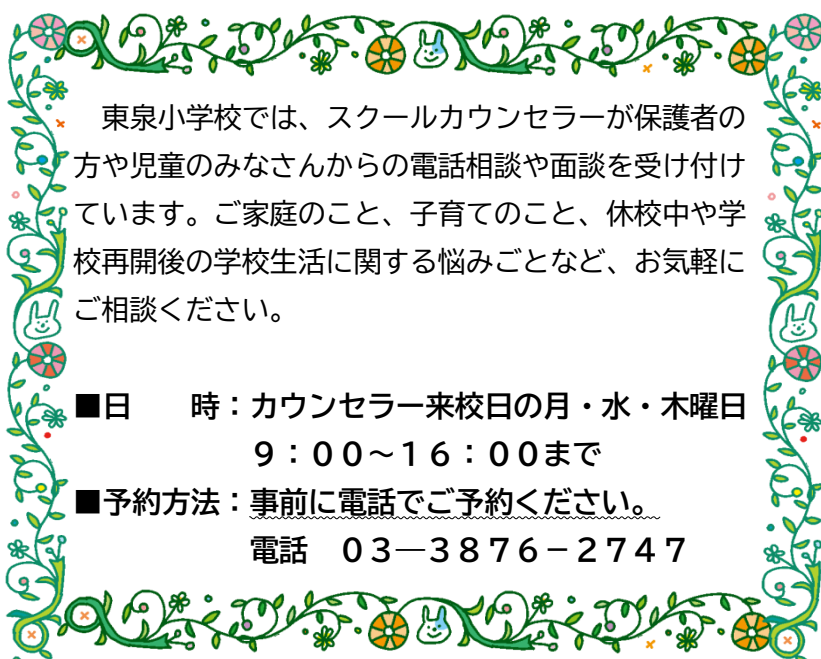
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、厚生労働省のサイト、または日本WHO協会のサイトをご覧ください。

### ②子どもたちの健康管理と感染予防を。

新型コロナウイルス(COVID-19)の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげましょう。正しい手洗いや、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるよう教えてください。

### ③子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形で表れます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなったりするお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば、遊んだりリラックスしたりする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。



東泉小学校では、スクールカウンセラーが保護者の方や児童のみなさんからの電話相談や面談を受け付けています。ご家庭のこと、子育てのこと、休校中や学校再開後の学校生活に関する悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

■日 時：カウンセラー来校日の月・水・木曜日  
9：00～16：00まで

■予約方法：事前に電話でご予約ください。  
電話 03-3876-2747

