

令和2年5月吉日
大戸小学校 保健室

お家の人といっしょに読みましょう

大戸小学校のみなさん、元気で過ごしていますか？本来なら毎日のように、いろいろな健康診断があるのですが、今年はなかなかみなさんの顔を見ることができず、保健室もシーンと静まり返ったままです。みなさんのことから、うがい、手洗い、換気、咳エチケットなど、学校でいつも言われていたことを実践してくれていると思います。その小さな積み重ねが、だんだんと大きな力になっていきます。日々、できることを積み重ねていきましょう。にぎやかな日常が戻ってくるのを楽しみにしています。



元気アップチャレンジカードの取り組みのお願い

5月25日（月）より、『元気アップチャレンジカード』の取り組みを開始します。ご家庭でも、子どもたちが意欲的に取り組めるよう、声かけや環境づくりのご協力をお願いいたします。

今年度は臨時休業中の開始となりますが、生活リズムを整えるためにご活用ください。また、運動は無理に外出せず、家の中でできるものでも構いません。動画コンテンツ等、インターネットを活用した学習もありますので、ノーマディアについては学習に関するものを除いて取り組んでください。一年間よろしくをお願いいたします。

（チャレンジカードは1年生～4年生は5月8日、5・6年生は5月19日～21日に課題等と一緒に配付します。）

定期健康診断について

臨時休業の延長に伴い、健康診断の日程については現在未定です。実施できる見込みとなりましたら、改めてお知らせします。なお、定期的な通院や体調不良時の受診は不要不急に外出には該当しませんので、お子さんの体調に変化がありましたら、かかりつけの病院へご相談ください。

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下（登下校を含む）でけがをし、医療機関で治療を受けた場合には、その療養にかかわる費用の一部を給付する、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度があります。（さいたま市では全児童生徒に加入をお願いしています。）対象になる場合は、必要な書類をお渡ししますので、担任にご連絡ください。

また、今年度も掛け金の一部（460円）は保護者負担となります。川口信用金庫の口座より5月に引き落としをさせていただきますので、ご承知おきください。



お子さんと今回の臨時休業について話すきっかけになればと思い、裏面にレジリエンス（心の回復力）について掲載しました。（静岡大学教育学部小林朋子研究室作成の公開資料です。）

また、さいたま市子ども家庭総合センター『あいぱれっと』では、休館中も『なんでも子ども相談窓口』（048-762-7757）で電話やメールでの相談を受け付けています。お子さん本人と保護者の方も利用できます。

月・火・木・金 10:30～19:00（最終受付18:30）
土・日・祝日 9:00～17:00（最終受付16:30）

『さいたま市24時間子どもSOS窓口』（0120-0-78310）でも、同様に相談をすることができます。

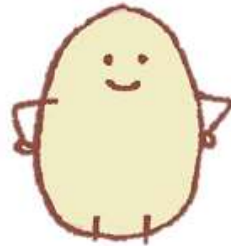
レジりん通信

ぼく、レジりん。

急に学校がお休みになってしまって、びっくりした子ども多いと思うんだ。

友だちと一緒にいたいのにそれができなくなって、悲しくなったり、さびしくなったり・・・

楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり・・・
ウィルスのが心配な子もいるんじゃないかな？

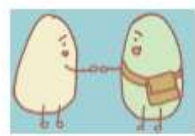
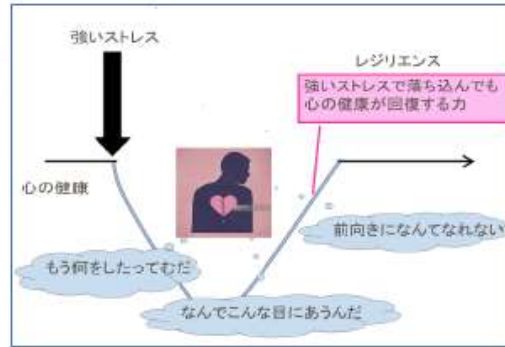


突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのはあたり前のことなんだよ。眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたりするのも、当たり前で、とても自然なことなんだ。でもこんな感じが続くといやになっちゃうよね。

そこでみんなに「レジリエンス」のお話をしようと思うんだ。

「レジリエンス」って、「心の回復力」っていうんだ。これはだれももっている心の力なんだよ。だから、みんなもお家の人も、みんな持っているんだよ。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができるんだ。それが「レジリエンス」だよ。

こんな時だから、みんなが持つレジリエンスをはたらかせる生活を送ることが大事だよ。そのポイントを教えるね。



① つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。



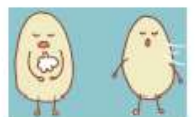
② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事だよ。



③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、（ついだったら）ゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、時間を決めてやろう。



④ リラックスできることをやろう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法だよ。お家の人とやってみてね

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ寝掛けます。目は閉じて、聞いたままでもいいです。
 - 2 深に気持ちよく鼻式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐きます。6、7、8、9、じゅう～。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
 - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- 1分毎日行う -----
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を揺したり、足を動かしたりして終わります。



● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと「きついな」と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいかな？たくさん考えてみよう。「友だちとおもいっきりおしゃべりしたい！」「運動場で走り回りたい！」などなど、こんなことしたい、あんなことしたい、してみたいことをたくさん考えて書いてみよう



⑥ 学校に行けなくなったかわりに、この際、お家でチャレンジしてみたいことはあるかな？例えば、「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」なんでもいいよ。いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。



⑦ みんなが他の人を助けることができることって何かないかな？例えば、お皿を洗ったりしてお家の人のお手伝いをするのもできるね。あと、学校に行けるようになったら、どんなことができるかな？できることを考えてみよう。実は、人を助けることはレジリエンスを育てるって言われているんだよ。



突然の出来事とかいろいろあって不安になってしまうけど、これがずっとずっと続くわけではないよ。



だから、まずはウィルスに感染しないように、うがい手洗い、きちんとした生活習慣を送ってね。そして、この通信に書いてあることを、ぜひ実践してレジリエンスをはたらかせていこう！よかったら、学校に来た時にどんなことができたか教えてくれるとうれしいな。