

がんばっている「しわすだっ子」へ (3つのサポート) 5月1日(金)



きょう 今日もがんばってお家で学習(課題)をしたり、運動をしているしわすだっ子のみなさん。残念ながら、臨時休校を5月31日(日)まで、さらに延長することになりました。

もうすでに2か月もの間、みなさんは、一人で、あるいはご家族の方と一緒に頑張って、自分の学びを進めていますね。一日も早く、お友達や先生方と学びたい、活動したいと感じていることでしょう。

そんなみなさんに、十二月田小学校でも、次のようなサポートを行ってまいりますので、再開するまで、未来の自分たちのために共にがんばっていきましょう。

1 学習について

(1) 学習計画表(すでにHPや印刷物で取り組んでいるもの)に、先生方が学習内容を入れます。その計画表(学年別)通りに学習・運動を進めましょう。その計画表はHPに掲載してありますし、事務室前にも置いてあります。

(1週間ごとに更新していきます。)

(2) 「十二月田小・Eスタディ」で、学習動画を配信していきます。(随時HPで)

(3) 印刷した課題プリント等を配付します。(5月11日、12日)

(4) その他、文部科学省や埼玉県、川口市、教科書会社作成の学習資料等をHPでお伝えしていきますので、できる限り活用しながら学習してくださいね。

2 心の健康について

(1) 電話や面談による「SKYダイヤル(相談窓口)」を開設します。(5月1日～)

(2) 電話で現在の健康状態を担当が伺います。(5月1日～)

3 体の健康について

(1) 引き続き校庭開放を行います。(9:00～11:00)

(2) 「十二月田小・Eスタディ」で、「川口・おうちDEスタディ」の運動を動画で配信します。先生方と一緒にやってみましょう。(HP)

(3) リズムなわとび(低学年・高学年)、リズムダンスを動画配信しますので、一緒に跳んだり、踊ったりしてみてください。

(4) お預かり児童も、毎日必ず運動する時間を確保し、手洗いSONGとともに、手洗いをしっかりと行わせます。



学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」※にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチをするなど、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、動画等は家族と相談して時間を決めましょう。
- 遊具をさわる前とさわった後は、手洗いをきちんとしましょう。
- 遊具をさわった手で、鼻や口をさわらないようにしましょう。

※3つの密…(1)風通しのよくない建物や部屋をさける (2)人がたくさんいる場所には行かない
(3)人とお話しするときは近づいて話をしない

③ 感染が広がらないようにしましょう。

- せき、鼻水、発熱などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、気持ちが辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

○気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。

○家族がお仕事などのため、一人で留守番するのが辛いときは、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。辛かったら電話をしましょう。

○家族といるときは、カードゲームやボードゲーム、お話などをして過ごしましょう。

○会えない友達と話したいときは、家族と相談して、電話などをしてみましょう。

⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

○気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることもあるかもしれません。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいげんかが増える

○長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は電話でできます。

○気持ちがいつもと違うかも？と思ったときは、相談してみましょう。

⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

○たまたま、新型コロナウイルスにかかった人や、その家族あるいは身近な人、かかった人のためにがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

- ・「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりすること。

○いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっており、保護者の方には多大なご負担があると思います。子供のメンタルヘルスにとって、保護者の心身の安定が第一です。ここでは、保護者ご自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

- 子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。
- そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「3つの密」をさけたうえで適度な運動を心がけましょう。

※3つの密…(1)換気の悪い密閉空間 (2)多数が集まる密集場所
(3)間近で会話や発声をする密接場面

② 正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。

- 正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を除くことができます。

③ 不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

- そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

- 人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

- そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いによくやっている取組があれば、褒め合いましょう。
- 今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。
- 保護者の姿を見て、子供は落ち着きます。

⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。

- 我慢できないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談しましょう。
- 専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

- このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。
- ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。
- もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

- わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。
【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html