

美野丘小学校のみなさん

(低学年の子どもさんには、保護者の方からわかりやすく、お伝えください)

学校のお休みが長くなって、友だちと遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがし

んどくなったり、イライラしたりすることがありませんか。それは、自然なことです。



今、気を付けてほしいことがあります。

- ① 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、できるだけ、決まった時間に起きて、寝るようにしましょう。食事は、毎日だいたい決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

室内でも窓際で日にあたる時間をつくるといいと思います。

室内でも窓際で日にあたる時間をつくるといいと思います。

- ② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。遊ぶ前後で手洗いや手指消毒をしま

しょう。また、鼻や口などはできるだけ触らないようにしましょう。

家の中でも出来る体操やストレッチ、トレーニングが「おうち DE まなぼう」やテレビ

番組、YouTubeなどで紹介されているので、やってみるといいですね。



- ③ 感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かけず家で過ごしましょう。元気な人も気を付けましょう。

- ④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットでの情報に触れすぎること、気持ちがしんどくなることがあります。関係のない話題の情報を見たり、聞いたりしましょう。

- ⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

コンピューターゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。あらかじめ、おうちの人と決めたルールで利用するようにしましょう。また、家族でカードゲームやボードゲーム、お話をしながら過ごしましょう。一緒に音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を弾いたりすることもいいと思います。

会えない友だちや親せきとは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、一人であるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。



- ⑥ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

気持ちがしんどくなると、次のようなことがあるかもしれません。今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おもらしをしてしまう

イライラする・怒りっぽくなる・兄弟げんかが増える

長く続く時や心配で、困った時は、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よう。相談はメールや電話でもできます。

⑦ いじめをしないようにしましよう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防を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したりするのはやめましよう。たとえば、「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う、のけ者にするなどです。いじめはあつてはならないことです。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てください。



参考資料：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

『新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ Ver.8』

美野丘小学校スクールカウンセラー 高岡