



今年も一年、
よろしくお願いします！
養護教諭の
こんどうやすよ
近藤恭代です。



保護者・生徒向けに作成しています。
2020年 4月 20日(月)
中部中学校 ほけんだより

新年度が始まりましたが、休業が続いています。いつもどおりの日常のありがたみを感じますね。
担任の先生からの電話でのやりとりを聞いていると、みなさんが不要不急の外出を避けて、家で過ごすように気を付けているのが分かります。(えらい！頑張っているね！)

長い休みになり、先の予定が見通せない、心が不安定になることもあります。今の状況では、みなさんがイライラしたり、心配や不安な気持ちが高まったりすることがあってもおかしくないのです。

こんな時こそ、心が疲れてしまわないように、意識的に規則正しい生活を意識してみよう。

参照(日本児童青年精神科・診療所連絡協議会): <https://jascap.info/>

休業中の生活

①規則正しい生活をしよう

十分な睡眠とバランス良く食べることがやっぱり大切！

家にいると、おやつも食べがち。歯みがきは気分転換にもいいね。



②適度な運動やリラックスできる

時間をつくろう

ジョギング、縄跳び、ストレッチなど体を動かそう。



③感染予防を続けよう

咳や鼻水・熱があるときは用があっても出かけません。手洗い・咳エチケットを続けよう。



④家族や友だちと話す時間をもとう

一人でのんびり信頼できる人と話すのが気持ちいい。家族でトランプもいいね。



最初は休みが楽しく感じていたけど、なんだか疲れてきた...というあなたへ

⑤感染症のニュースを見て、気持ちが沈むときは、テレビやネットの関連情報をあまり見ないようにしよう

心配の強いときには、不安がもっと強くなって、落ちこんでしまいます。そんなときは、情報を入れないようにします。



⑥気持ちがしんどいときは、家族や先生に相談しよう

＜心が疲れてしんどいときの症状＞

心配になる、元気が出ない、悲しくなる、イライラする、怒りっぽくなる、食欲がない、眠れない など



⑦いじめに気を付けよう

気持ちに余裕がないと、弱い立場の人を攻撃してしまうことがあります。それは、いじめ！やめよう！特に、感染者や病院で働く人を傷つける言葉に注意しよう。



お家の方へ

まず、保護者の皆様が体調を崩されないように、努めてください。左の7つのポイントは、そのまま大人にもあてはまります。

公的なHPを活用し、正しい情報を得るように意識し、不安をあおる情報に触れる時間を減らすことで心配や焦りを減らしましょう。

このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、気分が落ち込むことは自然なことです。大人も子どもも、日常生活に支障が出る場合は、相談が必要です。

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要としています。

奥・左はじの女子
の腕 / 校舎中
央の下窓 /
校舎の時計 /
右端の桜の枝(下
のほう) / 手
前・左の男子の靴
前・左の男子の
手前・右の男子の
かばんのフック
☆少し前に、100
日後に死ぬワニ
のネットアニメ
漫画が話題とし
た。毎日日を大切に
過ごしたい。毎日
が元気であります
(近藤)・こころ



まちがいさがし
7つのまちがいを探そう！

休業中の学びの場 紹介

宿題や学びポケットもありますが、他にも何か情報が欲しい！という人は、見てみよう。
無料のコンテンツであっても、通信料が発生する場合があります。利用は、家庭で相談してください。

○文部科学省「子供の学び応援サイト」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm



ここには、NHK for School や教科書をつくる出版社の学習支援コンテンツなど、さまざまなリンク集が紹介されています。



○スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



運動が苦手な人も、
「ながら運動」をしてみよう。
動いたほうが、ご飯もおいしく
食べられるよ。

家庭でも楽しくできるスポーツや運動が紹介されています。

