

令和 2 年 5 月

日野市立夢が丘小学校

連日ニュースをでは新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について大きく報道されています。「コロナ疲れ」と言われるように、ニュースを見て不安になったり、お友達と会えず、外で思いっきり遊べないことがストレスになっている子もいるかもしれません。窓を開けて新鮮な空気を吸ったり、軽く体を動かしたりして自分なりのストレス解消法を見付けてみましょう。

新型コロナウイルスに心が負けないために

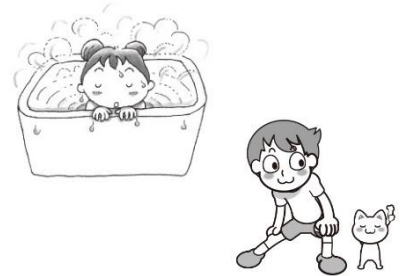
①自分の気持ちを話してみよう

『いやな気持ち』『悪い気持ち』も大切にすることが自分を知り、自分の心を守ることに繋がります。同じように家族や友達の気持ちを聞いてあげることも、大切な人の心を守ることに繋がります。



②ストレスを発散する方法を見付けよう

* 体を動かす * よく眠る * 肩まで湯船につかる
* 料理をする * 読書をする * 音楽を聴く * 絵を描く
* 深呼吸をする * 歌を歌う * おしゃべりをする
* おやつを食べる * 空の雲の流れを見る * 日記をつける など
自分に合った方法をいくつか持っているとうちで安心して過ごすことができます。



③人と人のつながりを大切にしよう

自分の大切な人を思い浮かべてみましょう。電話で声を聴いたり、写真や最近あった出来事をメールや、お手紙に書いてみてもいいかもしれませんね。



④相談をしよう

2～3週間以上疲れた状態が続いている、好きなことをしていても楽しい気分にならない、大切な人や自分自身を傷付けてしまう、そんな時は家族に話す、友達に電話をする、相談窓口で電話をするなどしましょう。相談窓口は5月8日、11日に配布したお便りの中に相談窓口の電話番号が記載してある「いじめなど、困ったときの相談は・・・」というお便りが入っていますので、相談したいところに電話してください。どこに相談したらよいかわからない場合は、学校に電話してください。

スクールカウンセラーの出勤日には直接、または電話で相談することができます。詳しくは、学校に電話してください。

上記は国立成育医療センターHP「新型コロナウイルスと子供のストレスについて」を参考に作成しています。セルフケアやリラクゼーション方法などについても書いてありますので参考にしてください。

(国立成育医療センター <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>)

登校時についてのお願い

1 お子様の検温と健康観察について

朝、夕の2回、必ずお子様の検温と健康観察をしてください。登校の際は検温と保護者の方による健康観察の結果を、『健康観察カード』に保護者の方が記入して、お子様に持たせてください。

2 お子様の体調がすぐれない場合について

登校可能日に、朝からお子様に発熱や咳、頭痛、だるさ、腹痛、気分不良などの体調不良が見られる場合は、無理をせず必ずお休みさせてください。無理な登校は、お子様の体調悪化につながりかねません。また、もし感染症だった場合、他のお子様にも感染を広げかねません。集団感染の予防の面からも、無理な登校は絶対にお控えください。

3 マスク、ハンカチの持参について

飛沫感染を予防するために、学校では全員マスク着用としています。不織布マスク・布マスクのどちらでも構いませんので、お子様に必ずマスクを着けさせて登校させるようにしてください。ご家庭でどうしてもマスクがご用意できない場合は、学校へご相談ください。

また、登校後や、活動前後など頻繁に手洗いをします。ハンカチやハンドタオルを忘れずに持って登校させてください。

5 緊急連絡について

登校可能日にお子様に体調の変化があった場合、昨年度までは保健室で休養しつつ経過を見ておりましたが、感染拡大予防の観点から早期の対応をとり、早めのお迎えをお願いしています。お子様が登校する場合は日中連絡が取れるようにしておいてください。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息を願い、今できることを一つずつ行っていきたいと考えています。ご協力の程、よろしくお願いします。

