

3月 すくすく とくべつごう 特別号

休校から1週間がたちました。みなさん元気に過ごしていますか？
 今回のすくすくではカウンセラーの田中先生と一緒に休校中の過ごし方についてお伝えします。お家で過ごす時間が長くなっている今、体も心も元気であるための大切なポイントがたくさん書いてあります。おうちの人と一緒によんでくださいね。

生活リズムをととのえよう

寝る時間と起きる時間、バラバラになっていませんか？

生活のリズムが崩れてしまうと、一日中頭がぼーっとして、何もやる気が起きなくなってしまいます。生活リズムを整えるためには、朝起きる時間をしっかりと決め、朝日を浴び、朝ごはんをちゃんと食べることが大切です。

そうすれば「なんだかだるいなあ…」という気持ちはきっと軽くなるはずです！



太陽と朝ごはらは
体のめざまし！！

自分オリジナルの時間割を作ろう

学校で過ごしているときは、先生が今日は何をするか決めてくれます。でもせっかくだから今は自分なりの時間割を作ってみましょう。自分の時間を自分で管理できることってすごくかっこいいと思いませんか？

※2枚目に用紙を作ったので見てください。

◎ポイント◎

- 体をうごかす。
- 読書の時間をつくる。
- 考える力をつけるため勉強もしっかりする。
- うまくできないときは見直しをする。

からだ うご 体を動かそう

おすすめの運動

なわとび



けんこう体操



The world is Ours という曲です！



※がんばりすぎず、「ああスッキリした！」と思えるくらいを目標に続けることが大切です。人ごみをさければ公園であそんでも大丈夫です。



かんせん よぼう 感染を予防するためのポイントを知ろう



「手洗い・マスク・アルコール消毒・人ごみはさける」ことはみなさん知っていますね。今回は、ここに気をつけて！というところを伝えます。

手洗いするまではムズムズしても鼻や口はさわらない

手洗いのときに汚れが多いつめ・指の間・手くびをよく洗う

出かけようとしている所は安全かな？とおうちの人と相談する。

田中先生より（特に3年生以上のみなさんに向けて）

最近、ちょっと気持ちがイライラしてきたり、やる気が出にくくなってきていたりいませんか？そんな気持ちになっていたら、感染予防はもちろん、ぜひ生活リズムを整えること、体を動かすことを意識してやってみましょう。きっと気分スッキリ！やる気も戻ってくるはずですよ。そんなみんなの姿を見たら、お家の人でも安心してくれると思います。でも頑張りすぎると体も心も疲れちゃいます。自分でできそうなことから、ちょっとずつでもやってみてくださいね。



さいごに

あまり心配しすぎず、いつもと変わらない自分でいてください。もうすぐ春ですね。学校の前の桜の木は大きなつぼみをつけています。みなさんと桜がきれいだねとお話しできることを楽しみにしています。ほけんしつ&田中先生

じかんわり

おうちの方へ

	生活じこく	/	/	/	/	/
おきるじこく	:					
体温をはかる						
朝ごはん 	~ :					
1	~ :					
2	~ :					
3	~ :					
お昼ごはん 	~ :					
4	~ :					
5	~ :					
6	~ :					
夜ごはん	~ :					
ねるじこく 	:					

新型コロナウイルスは未だ収束の目途が立たず、また今後の動向も分かりにくい点が多いことから、保護者のみなさまのご不安もさぞ大きいことと思います。そのような状況の中でお子さまのケアまで精一杯なさっている保護者の皆様には、ただただ敬服の気持ちしかありません。

今回のすくすくは、スクールカウンセラーの田中と連携し、こんな時だからこそ子どもたち自身が自らの体と心の健康を整えることを意識し、「お家の中でも、自分の力で考え、学びのある時間を過ごす」ためのヒントになって欲しいとの願いを込めて発行いたしました。

休校が続く今、子どもたちは普段と変わった状況の中でいつもと異なる反応や行動を示すことがあるかもしれません。しかし、それは現状況下においてとても当然なことだと言えます。今後そのような反応は、ご家庭の中にある安心できる雰囲気の中で自然と収まっていくと考えられます。しかしながら、もしお子様の行動や様子で気になることがありましたら、保健室・カウンセラー・学級担任などまでどうぞご連絡ください。この事態がはやく収束し元気な子どもたちを迎えられることを楽しみにしています。

保健室

※お家での健康観察について※

3月8日よりお家での健康観察をお願いいたします。体温およびお子さまの様子などをご記入いただき、登校日にお持ちください。用紙は別紙を印刷してください。お手数をおかけしますが、よろしく願いいたします。

<情報提供>

- ・子どもの心のケアのための最新資料（以下のQRコード参照）
「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
- ・その他相談窓口

【千葉県】ライトハウスちば
(子ども、若者総合相談センター)

TEL : 043-420-8066

【東京】「若ポタ」で検索(相談窓口検索のポータルサイト)

【埼玉】子どもスマイルネット

TEL : 048-822-7007

※上記の窓口は感染症不安だけでなく、様々な相談ができます。

