



おうちの人といっしょによんでください

休みの日も、食べて、動いて、よく寝よう！



はやね
早寝をしよう。

睡眠は体を成長させたり、体と脳を休ませたりするだけではなく、体がウイルスとたたかう力(抵抗力)を高めます。6歳～13歳は9～11時間寝ることが望ましいとされています。



はやお
早起きをしよう。

寝る時刻と起きる時刻がふだんより二時間以上ずれると、生活リズム(体内時計)が乱れやすくなります。生活リズムを保つには、朝目覚めたら太陽の光を取り入れ、朝食をとり、適度な運動を習慣づけることが大切です。

あさ
朝ごはんをたべよう。

朝ごはんは一日の元気を作り出します。朝ごはんを食べると、体も頭もスイッチが入る上に、朝UNCHが
出やすくなります。



いえ うんどう
家で運動しよう。



- ・ラジオ体操・スクワット・肩回し
 - ・両足をそろえてその場で回転
 - ・2拍子3拍子(右うでは1・2のリズム、左うでは1・2・3のリズムで動かす)
 - ・おしりとうでを動かすだけで部屋を三周する
- けがに気をつけながら、できそうなことを探してみませんか？

メディア(メディアはテレビやタブレット、^{けいたい}携帯ゲーム機など画面を見て使うものすべてのこと)は、
決まりをまもって使おう。

一日中続けると、睡眠不足や頭痛、肩こりの原因になります。寝つきにくさや、リラックスしにくくなること
にもつながります。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを守るためにも、「メディアを何時にやめて」ねる支度をするか、
家で決まりをつくりましょう。



【みなさんにおねがいたいこと】

①家で規則正しい生活を送ることが、みんなでできる感染症予防のひとつです。手洗いや換気、咳エチケット
も続けましょう。

②たまたま新型コロナウイルスに感染した人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院の人やその
家族に、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。元気がいたい、かかりたくないのはみんな
同じです。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。

③不安や心配があったら、それをだれかに話しましょう。今、不安になるのはおかしいことではありません。

<生活チェックカードを配りました>

休校中、子どもたちの生活リズムが乱れないように生活チェックカードを配りました。取組にご協力をお願いします。

【お願い】

- ・体温は朝ごはんを食べる前に測ってください。(食後は体温が上がります)
- ・めあての寝る時刻、起きる時刻、メディアをやめる時刻の設定と、それらが守れているかご確認ください。
- ・寝る時刻が守れるよう、メディアをやめる時刻が守れているか確認と声かけをお願いします。
なお、小千谷市では小学生は 9 時からゲーム機や携帯電話は使用しないこととしています(おぢやっ子教育プランより)。
- ・休校中子どもの様子などで気になることがありましたら、お気軽にご連絡ください。

<カードの書き方>

		朝の体温	あてはまるものに○		メディア (守れたら○)	早起き (めあてどおりなら○)	早睡 (めあてどおりなら○)	(遅寝の時刻)
◎休み中も学校に行く日と同じくらいの時間に寝て起しよう! ねる時刻のめあて : 起きる時刻のめあて :			元気	せき・鼻水・だるい・その他()				:
◎きもちよくねるために、メディアをやめる時刻を決めよう(※メ メディアは 時にやめる!			元気	せき・鼻水・だるい・その他()				:
				鼻水・だるい・その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:
				その他()				:

上: ねる時刻と起きる時刻のめあてを書く。

下: ねる時刻と起きる時刻のめあてを守るために、
何時にメディアをやめるか決めて書く。

めあてを守れたら○をつける

毎日体調チェックをする。
4/25(土)~5/11(月)まで、このカード
に記録する。
※本日本配布した学級懇談会資料の「臨時休校期間中の健康観察について(お願い)」も併せてご確認ください。

めあての時刻より大きくずれた日に、
何時にねたか書く
(めあてどおりなら書かない)

新型コロナウイルス感染症について子どもに話す

参考：米国学校心理会提供資料（日本学校心理学会翻訳）

新型コロナウイルス感染症対策として、全国で緊急事態宣言が出されました。この感染症がどの程度の範囲に広がるのか、いつまで流行が続くのか、はっきりしない中、お子さんがイライラしたり、急に甘えたりなど日ごろと違う様子はありませんか？

感染が拡大する中、パニックを起こさずに、不安に対応する方法を子どもに教えるには、過剰な警戒をさせず、正しい予防の知識や情報を提供することが必要です。

下記の事柄は、新型コロナウイルス感染症予防のために、大人が子どもにどのように接したらよいか？どう話をしたらよいか？について「米国学校心理会」が作成しました。どうぞ参考にしてください。

お子さんが新型コロナウイルスについて不安やストレスを感じていることで対応に迷われたり、心配なことがあったりしたら、ぜひ学校までお知らせください。

◇落ち着いて安心できるようにしてください

・子どもたちは、大人の言葉や行動に影響を受けます。コロナウイルスと予防の行動（例えば、マスクや手洗い、不要不急の外出自粛など）を大人が落ち着いて行動したり、話したりすることで子どもの不安は小さくなります。

- ・家族や学校の先生は、子どもの安全と健康を守るためにいることを伝えてください。
- ・子どもが不安を訴えたときは気持ちを聞き、前向きな見方を与えましょう。

◇なるべく通常の生活を維持してください

・起床時刻や家庭学習の時間、メディアの利用時間、就寝時刻など一日のスケジュールを決めて過ごしましょう。また、家族が通常のスケジュールを送ることで子どもが安心し、お互いの健康を保ちます。

◇そばにいてあげてください
いつも以上に甘えたがり、自分の心配や恐れ、疑問を伝えたりしてくるかもしれません。子どもは自分の話に耳を傾けてくれる人がいると安心します。子どものための時間を作りましょう。
子どもに愛していることを伝えましょう。



◇予防に必要な行動や生活習慣を送りましょう

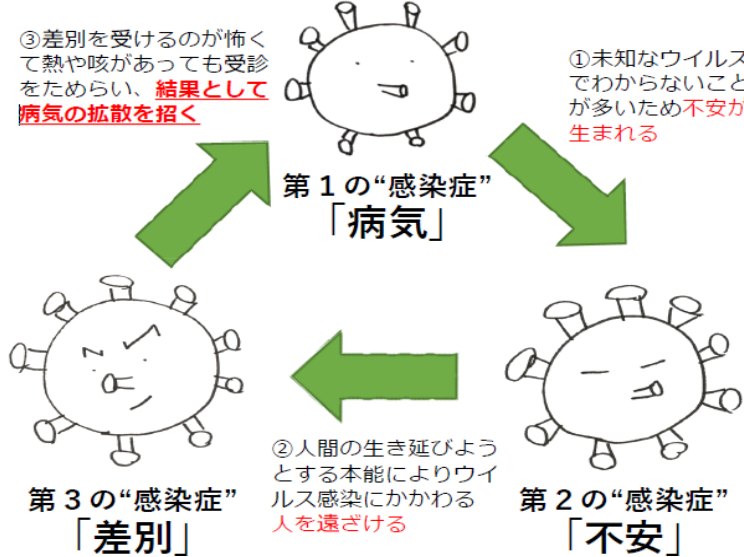
- ・石けんで手洗いを毎日、食事の前、トイレの後、帰宅時などこまめにしましょう。20秒間洗うようにしましょう。
- ・くしゃみや咳をしたときに、口や鼻をティッシュで覆う、肘や袖で覆う、マスクを着用するなど咳エチケットをしましょう。
- ・バランスの取れた食事をし、十分な睡眠をとり、適度な運動をしましょう。
- ・感染を防ぐためにできることを教えると、病気の広がりをコントロールできるという気持ちをもたせることができ、不安を減らすのに役立ちます。

◇テレビ視聴とソーシャルメディアを監視してください

・子どものいるときは、子どもが動揺する可能性のある情報を見たり聞いたりしないよう、テレビの視聴やインターネットやソーシャルメディアを介した情報へのアクセスを制限してください。
・インターネット上のコロナウイルスについての内容に正確な情報が多くあります。この病気の正しい情報を子どもに話してください。不安の軽減に役立ちます。

3つの“感染症”について

負のスパイラルで“感染症”が広がる



3つの“感染症”は
どうつながっているの？

新型コロナウイルス感染症には「3つの“感染症”」という顔があります。

未知のウイルスで起こる病気そのものが1つ目の顔、それによる不安が2つ目の顔、不安からウイルスにかかわる人や物を遠ざけようと差別や偏見を持つことが3つ目の顔に当たります。

これらは上の図のようにスパイラルを作ります。差別や偏見を持たれるのが恐くて受診をためらったり、症状があっても仕事や学校を休まなかったりし、感染が広がっていくことにつながります。

病気そのものを断ち切るためには、一人一人が「手洗い」「うがい」「咳エチケット」を徹底することが重要です。不安にふりまわされないためには、自分の「気付く力」「聞く力」「自分を支える力」を高める必要があります。不安なときは、ワイドショーや情報から離れる時間を作り、誰かと話しましょう。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。不安は差別や偏見を助長します。この事態に対処しているすべての人たちに敬意を払いましょう。

それぞれの立場でできることを積み重ねていくことが大きな力になります。協力して負のスパイラルを断ち切りましょう！

参考：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

もしかして新型コロナウイルス？
- 受診のめやす -

37.5度以上の発熱・風邪の症状がある
●まずは家で安静にする ●毎日体温を測り記録する

強いだるさ
息苦しさがある

高齢者・妊婦の方
基礎疾患のある方
(糖尿病・心不全など)

すぐに相談

2日つづく

4日つづく

各都道府県の
帰国者・接触者相談センターへ
(厚生労働省)帰国者・接触者相談センターページ

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

※かぜ症状が軽度である場合は、自宅での安静・療養が原則です。

微熱や軽い咳、感染の不安がある場合は、厚生労働省電話相談室(☎0120-565653)にご相談ください。(午前9時～午後9時)

インフルエンザ等の心配があるときは、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

出典：鈴木悠平「新型コロナウイルス、情報が届きにくい方(子ども・外国語話者・視覚/聴覚障害等)のサポート・不安のケア」

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yuheisuzuki/20200227-00164829/>