

本年度、本校を担当していただきます上田市のスクールカウンセラー 齋藤光男さんから、お家の方へ メッセージが届きましたので、お伝えいたします。

## 家庭でのコロナウィルスの対応

学校が始まると、子ども達も不安ながらも、日常の生活に戻ろうと勉強や遊びに一生懸命に取り組みはじめます。そこを学校と家庭で連携しながら支えていく必要があると思います。家庭では次のことなどに気を付けながら、何かありましたら担任にすぐ連絡をいただければ助かります。

### ① 正しい情報を示してあげてください。

テレビやインターネットで様々な情報が流れてきます。ただ、その中には不安を高めていくものも多いのも事実です。

正しい情報を示し、自分で気を付けることを意識して行動するようにはしていきたいです。

#### コロナウィルスをやっつけるぞ！！

- コロナウィルスは 30 秒手洗いで予防！！
- 咳エチケットが大切 できるだけマスクをする！！
- 具合が悪いときは体を休ませ、そのことを誰かに伝えること！！
- できるだけ、人が沢山いるところには行かないこと！！
- 規則正しい生活で、体力をつけること 早寝・早起き・朝ご飯！！



### ② 正しい情報を元に、今、自分には何ができるかを一緒に考えたいです。

コロナウィルスで怖いことは、病気への感染と共に、偏見や差別が生まれることです。クラスの中で仲間はずれやいじめなどに繋がないように正しい情報を元に行動することが大切です。また、自分を守るだけでなく、他の人のために何ができるかを考え、行動化することも、子どもの優しさを高めていく事に繋がります。

マスクをすることで他に移さないということから、ボランティア活動的なことまで、自分は何ができるかを考えていき、少しでも行動に繋がっていくことが優しさを育てることに繋がっていくと思います。



### ③ 外で遊べなかった、体力の低下は予想以上です。

学校が始まって、外で元気に遊ぶことはまだ難しいかもしれませんが睡眠時間を沢山とると共に、ストレッチなどちょっとした運動を行うのも良いと思います。

また、体力が無くなると集中時間も短くなり、姿勢も悪くなることが考えられます。横になる時間を減らし、椅子などに座って本を読むなどを意識していくと、学習への移行もスムーズになると思います。



④ 元気に生活するためには、まずは、朝日をしっかりと浴びよう。

意欲的に行動するためには、自律神経を活性化していくことが重要です。その為には、寝る時間を規則正しくすることが大切ですが、寝る前に何をしたかによって睡眠の質が変わってきます。寝る前には、テレビやゲームから離れ、少し落ち着いた時間をとることがポイントです。

⑤ テレビなどの様々な情報から気がつかないうちに不安感が強くなっている子もいます。

気がつかない間に溜まった不安感は、子どもによっては不眠や食欲不振などに繋がっているかもしれません。また、ちょっとしたことで興奮してしまいやすくなっている子もいると思います。わざと気をひこうとして怒られるような事をする子もいるかも知れません。

ゲームなどは内容をよく考え、刺激的な部分が少ないようなものにしてあげた方が良くと思います。また、ゆっくりとお話ができる時間を意識してあげると良いかもしれません。

不安な気持ちは否定せず、そのまま受けとめてあげる事が大切だと思います。



⑥ 一日をどのように過ごすか、計画立てていくことも大切です。

学校が終わった後、できれば少しのんびりとした時間を持ち、その後、宿題やお手伝い、そして自由に過ごせる時間を持つなど、一緒に、どのように時間を使っていくかを考えていくのも大切だと思います。

- 少しでも、不安なことがあったら担任や学校に伝え、一緒に考えて行くことが大切です。
- 親として、勉強の遅れが気になるのは当たり前です。ただし、心の安定があって、はじめて落ち着いて勉強に向き合えるようになります。まずはゆっくりとした時間の流れ、静かな空間を作ってあげる事が大切かもしれません。
- しばらくは、不安や緊張、体力の低下などから、精神的にも体力的にも疲れて帰宅することが多いと思います。その為、休める時間をうまく設定してあげると良いかもしれません。
- 子ども達は不安が高くなると、ときには涙もろくなったり、攻撃的になったり等、今までには見せなかった姿を見せることもあります。そういうときには積極的に担任に話し、カウンセラーや相談員に繋いでもらう事も大切です。いつも以上に子どもの顔を見てあげ、言葉をかけてあげる事が大切になると思います。
- まずは周りの大人が落ち着いていることが大切です。



笑顔でいることが一番だと思いますが、いつも笑顔でいられない事もあるでしょう。そういうときは、無理をせず少し子どもと離れても良いかもしれません。飲み物とクッキーなどを用意し、気分転換を図ることも良いでしょう。大人も無意識にストレスが溜まっていることも考えておきたいです。