



令和2(2020)年11月19日

札幌市立中央小学校

保健室 NO.11

【家庭数配付】



学級閉鎖が終了し、数日経ちました。北海道・札幌市の感染拡大状況は厳しく、誰もが不安を感じる状況が続いています。学校では、感染症対策を行い、できる限りお子さんに寄り添い、安心して学校生活が送れるよう努力しています。何か、御心配なことがありましたら、いつでも遠慮なく御相談ください。



★『登校前の健康チェック』表について★

- ① 必ず、**保護者の方が健康観察を行い、記入・押印(サイン)してください。**
- ② **同居の御家族にかぜ症状がみられた場合は、必ず欠席してください。(出席停止です。)**
- ③ お子さんや御家族の方が**PCR検査を受けることになった場合は、すぐにお知らせください。**



◎登下校中も、必ずマスクを着用してください。(保護者の方へ:朝、マスク着用の確認をお願いいたします。)

生活リズムを見直して、免疫力アップ!

免疫力アップのためには、いつも以上に生活リズムに気を配ることが大切です。特に睡眠は、体を休めるだけでなく、脳を休めるにも重要です。睡眠不足になると、嫌な気持ちのときに活動する脳の扁桃体が活性化します。気持ちを落ち着かせるためにも、早寝を心掛けましょう。



睡眠の質を高める

- ☆毎朝一定の時刻に起きて、体内時計を整えましょう。(休日も、生活リズムを崩さないように。)
- ☆入浴で体を温めると、よい眠りが得られます。
- ☆寝る前のテレビやパソコンなどの使用は控えましょう。
- ☆できるだけ8時間以上は、寝るようにしましょう。
- ☆早寝・早起きを心掛けましょう。



バランスのよい食事

- ☆1日3食、バランスのよい食事を心掛けましょう。
- ・ビタミン・たんぱく質をしっかりととりましょう。
- ☆朝食は、眠っている間に下がった体温を上げて、活動するときの力になります。
- ☆食べ物をよく噛むことで、脳を刺激し、脳に栄養がいきわたり、集中力が高まります。



適度な運動

- ☆眠りから覚めたばかりのときは、体温が低く、からだの動きが鈍くなります。軽めの運動(ストレッチ・散歩)をすることで、自律神経バランスが整い、免疫力も強くなります。体を動かして、体温上昇をめざしましょう。



ストレス解消と笑い



- ☆人との会話や笑顔は、免疫を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力アップにつながります。
- ☆趣味や興味をみつけて、親子で楽しみましょう。
- ☆不安な時は、一緒にいて安心させてください。
- ☆悩みは、誰かに相談するようにお話してください。

リラックスするために・・・好きなことをする。心が疲れているとイライラしたり、いつもは何とも思わないことでも、怒ったり、悩んでしまう場合があります。お子さんと好きなことをして、気分転換してみましょう。

お子さんの「心」「体」「行動」の健康観察をお願いいたします

いつもと違う状況におかれると、子どもにもストレスがかかり、様々な反応や症状が起こることがあります。いつもと違った様子が見られる場合は、まずはお子さんのありのままの気持ちを受け入れ、じっくりと話を聞き、**生活リズムを整える**ことから始めていただければ、と思います。ストレス反応は、子どもによくみられる普通の反応です。しばらくすると落ち着くことが多いですが、お子さんの様子に心配がある場合は、遠慮なく学校まで御相談ください。学校でも、お子さんの様子をよく見守り、必要とされる支援を行っていきます。



☆子どもに現れるストレス反応例とその対応



甘える

(まとわりつく、赤ちゃん返り、保護者が出かけるのを嫌がる等)

不安が強いと、安心できる人のそばにいたがります。

- ・抱きしめてあげたり、お話するなど安心感を与えてあげてください。
- ・無理に離そうとせず、お手伝いをしてもらうなど、一緒に行動しましょう。
- ・保護者が出かけるときは、帰宅時間や連絡手段を覚えておきましょう。

落ち着きがない

(動きが激しい、しゃべり続ける、急に泣いたり、怒ったりする等)

気持ちが落ち着かず、混乱している状態です。

- ・興奮しているときは、刺激のもの(TV、ゲーム等)を与えないようにしましょう。
- ・「どうしたの？大丈夫？」等、気持ちを受け止めてください。
- ・一つのことをじっくりできるように、一緒に活動してあげましょう。

落ち込む

(人と会いたがらない、無気力等)

どうしてよいかわからない状態です。

- ・無理に励ましたりせず、毎日の生活リズムを整えましょう。
- ・お子さんとできることを一緒にしてみましょう。
- ・お子さんの楽しみを見つけてあげてください。



☆子どものストレスは、食欲不振、寝付けない、頭痛、腹痛など『身体の症状』として現れる場合もあります。

- ◎身体の不調を訴えてきたときは、ゆっくり休ませてください。
- ◎身体の手当てをすることは、心のケアにもつながります。
- ◎ストレス反応は誰にでも起こりうることで、必ず回復することを伝え、安心できる環境を整えましょう。
- ◎お子さんと一緒に、好きなことをして気分転換を試みるのもいいですね。
- ◎たとえば、ぬるめのお風呂にゆっくり入って、リラックスするのもお勧めです。



保護者の皆様にお伝えしたいこと

この長引く難しい状況下で、子育ては大人にとっても大変です。頑張りすぎず、「今日もよくやった！」と自分をほめてあげてください。保護者の方がいつも通りの笑顔で、落ち着いて生活する様子を見て、子どもは安心します。どうか保護者の方ご自身が、心身の安定をはかり、よい体調を維持できるように努めてください。学校でも感染症対策を十分にとり、教職員一同、笑顔でお子さんの健康と安全を守るため努力していきます。

