

## 札幌市からの春休みの健康管理のお願い

- ①咳エチケットや手洗いも継続して行ってくださいね！
- ②風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。
- ③換気が悪く、人が密に集まって過ごす場所に行くことは避けましょう。
- ④運動不足やストレス解消のために、縄跳びやジョギングなどの運動をしよう。

「春休み健康観察記録表」を配布します。始業式に持参してください。

## 心の調子はどうですか？

分散登校日には、生活リズムがくずれていないか、心の調子はどうか、健康調査をしています。半分くらいの方が、「なんとなく不安」「あまり眠れない」「食欲がない」「イライラする」というところにチェックしています。気持ちが辛くなると、元気がなくなったり、悲しくなったり、イライラしたり、兄弟げんか増えたりするかもしれませんが、こういう時にはよくあることです。状況が落ち着けば必ずおさまります。それでも、心の調子が悪いと感じる時には、ひとりで悩まずに学校へ連絡してくださいね。新学期みなさんと元気に会える日が来るのを楽しみにしています！

## 気分転換をしよう！

- ◎身体を動かそう。筋トレ、ラジオ体操、ダンス、何でもOK！ ◎お風呂にゆっくり入ってみよう。
- ◎テレビやスマホ、パソコンばかり見ていませんか？目を休めて、音楽やラジオを聴いたり、歌を歌うのもいいですよ。
- ◎勉強は、できそうな目標を立ててやると達成感が得られます。漢字や英語の単語を覚えるのもいいですね。
- ◎お手伝いをして、おうちの人をびっくりさせてみましょう。感謝されるって嬉しいものです。
- ◎不安を外に追い出すよう、深呼吸をしよう。体の中の息をふーっと全部吐き出してから、  
1・2・3 で鼻からゆっくり吸って、4・5で息を止め、6・7・8・9・10で  
口からゆっくり息をはきます。力も一緒にめきます。



## 保護者の皆様へ

- ・子どもたちは保護者が思っている以上に、家族や自分が感染してしまうことや、家族の仕事のこと、経済状況を心配しているかもしれません。不安を感じさせないように、気をつけましょう。
- ・衛生面を過度に気にして、一切外に出ようとしない、何度も手洗いしたくなる、汚くないか確認をとるような様子がみられることも考えられます。そのような時は一時的な不安の表れと冷静に受け止めて、その都度大丈夫だよと伝えてあげてください。多くは状況の回復とともに、改善します。子どもの回復力を信じてください。それでも、状態が長引いたり、不安な時には、SCと相談することができますので、学校へご連絡ください。
- ・子どもは周りの大人の反応をみて状況を判断しています。周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。
- ・保護者の方ご自身が、家族と話す時間を持ち、よい体調を維持できるよう、忙しい時ほど睡眠を優先しましょう。