

臨時休業中の過ごし方のすすめ

◆児童・生徒のみなさんへ◆

しんがた新型コロナウイルスかんせんしやう感染症が大きく広がって、みなさん落ち着かない毎日を過ごしていると思います。

とつぜん、学校がお休みになってがっかりしたり、さみしくなったりしているかもしれません。また、いつもとちがうじやうきやう状況にイライラしたり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。

今回のようなできごとは、わたしたちのこころや体に大きくえいきやう影響します。

気持ちが落ちこんだり、イライラしたり、不安になったりするのは自然なことです。気持ちだけではなく、ねむれなくなったり、おなかや体の調子が悪くなったり、やる気が起きなくなったりすることもあります。

そんなことが続くと、こころも体もつかれてしまいます。

自分自身でもできるケアをして、こころと体の不調をのりこえやすくしていきましょう。

のりこえやすくなるヒントをしやうかい紹介したいと思います。



●規則正しい生活をする。

朝起きて夜ねむる、1日3食食べるなど、生活のリズムをあまりくずさないように生活しましょう。

●親しい人と関わる。

家族と話したり、カードゲームをしたり、お手伝いをしたり、友だちと電話でお話することも大事なことです。心配や不安を感じたら、1人で抱え込まずにお家の人など身近な人に話してみましよう。

●体を動かす。

運動には落ちこんだ気持ちやイライラを発散させたり、こころと体をリラックスさせたり、生活リズムを整える作用があります。ストレッチや筋トレ、体そう、ダンスなど、お家でも体を動かしてみましよう。

●ゲームやスマホは使う時間やルールを決める。

ゲームやスマホは気分転かんになる、楽しいことです。しかし、だらだらとスマホやゲームをやり続けると生活のリズムも乱れやすくなります。時間やルールを決めて、メリハリをつけて使いましよう。

●ホッと落ち着くこと、気分転かんできることをしよう。

深呼吸をしたり、お風呂にゆっくりつかったり、ゆったりした音楽をきいたりなど、一息つけることをしてみましよう。また、歌ったり、何かを作ったり、笑える動画を見たりして、気分転かんしてみましよう。

●なにかにちやうせん挑戦してみる。夢中になれるものに取り組む。

「本をたくさん読んでみよう」「勉強でわからなかったことを復習しよう」「工作しよう」などいつもはできなかったことにちやうせん挑戦してみるよい機会だと思います。

◆保護者の方へ◆

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、学校の休業や様々な情勢の変化等、保護者の方々にも大きな影響が出ていることと思います。お子さんたちの中には、体の不調や気持ちの落ち込み、イライラ、子どもがえりや集中できない等、いつもと違う反応や行動が見られることもあるかもしれません。このような反応・行動は、今回のような思いがけないできごとに直面した時に起こる、自然な反応です。反応の強さやあらわれ方は人によって違いはありますが、誰にでも起こりうる一般的なことです。

このような反応・行動は、安全で安心できる日常生活をおくるうちに、少しずつ収まっていきます。まずは大人が落ち着いて生活をおくることが大切です。ご家庭で、お子さんのお話を否定せずに聞いてあげたり、お子さんの出す素直な気持ちを受け止めてあげたりすることも大切です。

保護者の方々にも大きな影響があり、心身ともにお疲れのことと思います。大人も積極的にホッと一息つける時間をとって、心身を休ませてください。また、1人で抱え込まずに、周りの人やご家族とお話をしてみてください。