

ほけんだより 4月

令和2年4月休校号②
流山市立向小金小学校
保健室



みなさん元気ですか？木には新芽が生え、とってもさわやかな季節になりました。ストレスがたまっているときは、外の空気をすいながら、木や花や空をながめてみましょう。

みなさんが前向きに楽しく過ごせるように、先生達も学校でできることをがんばっています。早くみなさんに会いたいな！

いつもとちがう時こそ、いつもと同じことを大切に

(国立研究開発法人 国立成育医療センターのホームページを参考にしました)

【こんなことはありますか？】

- 気持ちが落ちこむ
- そわそわする
- おこりっぽい
- 何もやる気がおきない
- 暴飲暴食をする
- いらぬものまで買ってしまう
- 頭が痛い
- おなか痛い
- 眠れない

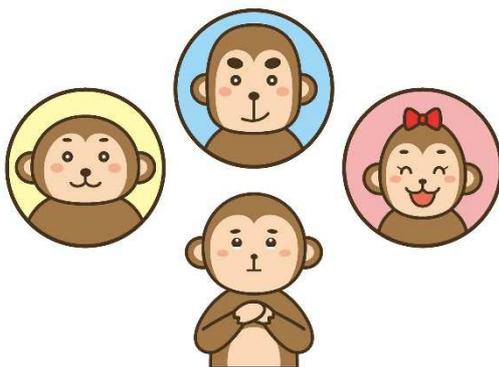
そんなときは

【いつもと同じことを大切にしよう】

- 休むときはしっかり休む
- 食事はきちんととる
- ちょっとでも体を動かす



- 家族や友達と楽しい話をしたり、困ったことは相談する
- ※友達とは電話がいいね



いつもとちがう時こそ、いつもと同じ生活をするようにしてみましょう。心が疲れたなと思ったらコロナのニュースから少しはなれるといいですよ。不安になってしまったけど、相談する相手が近くにいない場合は、遠慮なく学校に電話してくださいね。

保護者の皆様

長い休校期間いかがお過ごしですか？このような状況の中で、どのように自分を保っていくか、子どもを守っていくか、心を悩まされている方もいらっしゃるかもしれません。

いくつかおすすめの資料がありましたのでURLでご紹介します。

- 国立研究開発法人 国立成育医療センター

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

【新型コロナウイルスとこどものストレスについて】

親子でできるストレス対処法や、リラクゼーションについて、わかりやすいイラストで紹介されています。

- 子ども環境学会

<http://www.children-env.org/>

【新型コロナウイルス感染拡大防止と 子どもの心身の健康のバランスについて】

低学年向き、おうちでできる遊びの紹介や、頑張りすぎない子育てのポイントについて紹介されています。

- 日本赤十字社

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=youtu.be>

【ウイルスの次にやってくるもの】

youtube の動画です。ウイルスの次にやってくるもの、恐怖に支配されないために気付かされることがあります。お子様と一緒に見るのもおすすめです。

外出自粛や休業、休校等に伴う DV や児童虐待の相談窓口

DV 相談ナビ：0570-0-55210（最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります）

千葉県内のDV相談機関リンク↓

<https://www.pref.chiba.lg.jp/dankyou/dv/soudan.html#haibou>

虐待かもと思ったら 189（いちはやく）番へ



家の中で過ごすことが増えると、イライラして子どもと衝突することが増えますよね。

マイナスをプラスに変える！！なんて言葉にすれば簡単ですが、簡単ではないのは十分承知しています。

保護者の皆様の心がほぐれますように、資料が参考になればと思います。