



木津小学校  
ほけんしつ  
令和2年4月no.2

休校期間が長く続く、外出ができないなど日常の変化が長く続くと心が疲れてしまいやすくなります。

こころがつかれてくると

- ・イライラしやすくなる
  - ・怒りっぽくなる
  - ・夜、眠りにくい
- ・・・といったことが起こりやすくなります。



## ～こころとからだを健康に保つために～

### ☆情報番組を見過ぎない、検索しすぎない

自分で解決できないことの場合、調べれば調べるほど不安は大きくなるといわれています。

子どもは、大人に比べて映像や画像からうけるショックが、ずっと大きくなりやすいといわれています。

### ☆今「できないこと」に目を向けない

「できないこと」に目を向けると、どんどん気持ちは沈むもの。「できること」「楽しいこと」はなんだろうと考えてみましょう。

### ☆日常の生活リズムは大切に！

できる範囲での運動も大切に！

身体を動かすことができる遊びはとても大切です。室内でも、カーテンを開けて、できるだけ太陽の光を浴びてください。なるべく、普段通りの日常生活のリズムで生活しましょう。



誰もけいけんしたことの無い事態だからこそ、不安になるのもあたりまえだからこそ、「不安なこと」でうめつくさないようにしてください。「変わらずできる」「大好きなこと」はあるはず

例えば音楽をきいたり好きなお菓子を食べたり友だちとラインやゲームでつながる・・・



そんな「今も」「変わらずできる」「大好きなこと」は大切に



そして、不安の気持ちは”ふた”をしすぎると、心がさらに疲れやすくなってしまいますので、信頼できる誰かと、その気持ちを分かち合ってください

## こころのもやもやはへらせるよ！！

「不安は考えれば考えるほど大きくなります」考えない時間を長くするために、うまくいく方法を考えてみましょう。「運動」「リラックスできること」「集中してがんばれること」は、「考えない時間を長くする」のに役立ちます。例えば・・・

お部屋でリフティング（久保選手もやっていた） なわとび 筋トレ ゆっくりお風呂 ゲーム もちろん勉強もOK!!

### お子さんが「こわい」とうったえたら

- 1 真剣に耳を傾けてあげてください
- 2 心配になるのは当たり前であることを伝えてあげてください
- 3 理解できる形で、新型コロナウイルスについて伝えてあげてください  
あわせて、世界中で、薬・ワクチンがんばって作っていることを伝えてあげてください
- 4 お子さんが予防のために「できること」を伝えてあげてください

少しの時間でいいので、当たり前の親子の日常の時間を・・・

