



悠紀だより

甲府市立石田小学校

令和2年4月28日

Vol. 3

校長 雨宮 秀樹

本日、マメルメールでお知らせしましたとおり、甲府市教育委員会より「5/23まで休業延長し、5/24（日）入学式・5/25（月）始業式」との連絡を受けました。

新型コロナウイルスの感染拡大を食い止め、子どもたちを含めて私たちみんなの健康と命を守るために全員で取り組む必要があることを再認識して、日々の行動に繋げていきたいものです。臨時休業が長期に渡ることとなり、保護者の皆様にはさらなるご負担をおかけすることになり申し訳ありません。学校でも、授業再開に向けての準備と共に、臨時休業中の学習支援について取組をしております。

コロナウイルス感染予防のために・・・

- ・毎日の検温など、「自分の命と健康は、自分で守り育てる！」という意識を持つことが大切です。
- ・うがい手洗い・消毒など、感染経路を遮断する。「調理や食事の前」「トイレの後」「外から戻ったら」「活動の区切り」など、手洗いをするタイミングと正しい手洗いの仕方を身に付ける機会です。
- ・抵抗力をつけるために、「よく寝る。バランス良く食べる。適度に運動する。」インフルエンザ感染予防等と同様に、健康な生活を維持するための「当たり前」の生活習慣です。



学校再開へ向けて・・・

- ・生活リズムを整える。学びのスイッチは、「興味のあること」の他に、「毎日の習慣化」にあります。
- ・教科書を見たり、ネット環境を使った学習を進めたりして、「学びを止めない！」ことが大切です。「漢、三日会わずれば刮目して見よ」という故事もあります。この休業期間に復習をどのくらいするか、新しい教科書をどのように活用するか・・・、今は力を蓄える時と捉えてみてください。
- ・「たっぷりある時間」を使って、探究活動に没頭する。小学校3年生からは、各教科の特質に応じた見方や考え方を働かせ、横断的総合的な学習を通して課題を解決し、自己の生き方を考えていく「総合的な学習の時間」が始まります。比較する・分類する・関連付ける・・・など考えるための技法を活用して、身近な生活や実生活から問いを立てることもお勧めです。

もしもの時は、感染を広げないようにするための責任ある行動が必要です。専門機関に相談し、どのように対応するべきか指示を受けてください。また、感染者や感染が発生した場所などに関わる心ない言葉や噂など、新型コロナウイルスを理由とした偏見や差別は、許されることではないこともお話しください。

- ・新型コロナウイルス感染症 専用相談ダイヤル 055-223-8896
- ・帰国者・接触者相談窓口 甲府市保健所（医務感染症課） 055-237-8952
- ・家で過ごす子どもたちとご家族のための相談窓口

こころの発達総合支援センター 055-288-1695

緊急事態宣言を受けた外出自粛の中で、子どもたちの心の様子が気になります。本年度、石田小学校へ配置されたスクールカウンセラーの板倉先生よりメッセージを頂きました。参考にしてください。

保護者の皆様

新型コロナウイルスのために、普段通りの生活がしにくい状況が続いています。休校措置が取られると保護者の皆様も仕事との兼ね合い、家事や子どもとの時間のやりくりなどで大変な思いをされているのではないかと思います。お忙しい中、子どもたちを支えてくださって本当にありがとうございます。お疲れは出ていませんか？お子さんの様子はいかがですか？このような時には、子どもに様々な反応があらわれることがあります。例えば・・・

- ・言動が幼くなって赤ちゃん返りをする。親の側に居たがる。
- ・身近な人や自分がコロナにかかるのではないかと、とても不安がる。
- ・イライラしたり少しのことでカッとなる。
- ・集中力がなくなったり、身体のだるさや疲れを訴える。等

「ツメかみ」や「指しゃぶり」などの行動が起こることもあります。それをする事で、心のバランスを保っているという面もあります。闇雲に止めさせるのではなく、「知らないうちに不安を抱え込んでいるんだな」と理解してください。今のコロナ騒動は通常の状態ではないので、それをキャッチして上記のような反応できていることはむしろ「健康」だとも言えると思うのです。気になるときはどうぞ相談にいらしてくださいね。

※※※おうちでできる穏やかに過ごすヒント※※※

① 学校があるときと同じ時間に起き、親子で時間割を作る。

例えば、親も在宅であれば・・・1時間目は親子でそれぞれ決めた勉強や仕事をし、2時間目は一緒に料理をする。夜に家族でお互いを褒め合う。など

- ② ちいさな達成感を大切にする。
- ③ いつもできない新しいことを試してみる。
- ④ コロナ情報から離れる時間をもつ。
- ⑤ 好きな音楽を聴いたり、お気に入りの本を読む。(朝日新聞2020.4.11より抜粋)

長時間ゲームをしていて困るという声も聴かれます。一方的に取り上げるのではなく、親子で話し合いながらルールづくりをしたり、ゲーム以外の楽しいこと(親子でサイクリング・ボードゲーム・料理等々)を増やして相対的にゲームの時間を減らすやり方があります。

子どもだけでなく、わたしたち大人にもケアは必要です。ご自分にもぜひ優しくしてあげてくださいね。大人が落ち着いていると子どもにもそれが伝わります。

スクールカウンセラー 板倉えりか