ほけんだより ～新型コロナウイルス感染予防～

令和２年５月１９日

授業再開に向けて★一人ひとりができる対策を知っておこう

２５日から、待ちに待った授業が再開します。しかし、まだコロナウイルス感染症が治まったわけではなく予防策を続ける必要があります。一人一人がしっかりと対策を取り、みんなが健康に、気持ちよく学校生活を過ごせるようにしましょう。

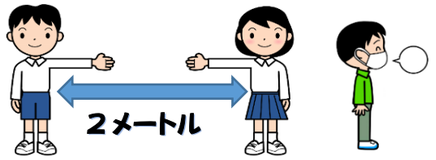
感染予防のためにすべきこと

【健康観察】

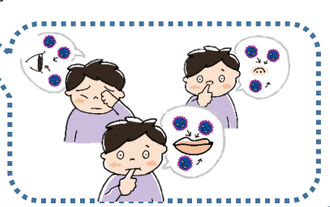
毎日体温を測ります。

【適度な距離（ソーシャルディスタンス）】

＊必要以上に、物や人に触れません。



自分の顔(目・鼻・口)もできるだけ触りません。



【換気】

【石けんでの確実な手洗い】

登校後と給食の前には、必ず消毒もします。

みんなの命と健康をまもるため

【食事・睡眠・運動のリズム】

体には、病気とたたかう力が備わっています。その力を更にパワーアップさせよう。

【咳エチケット】

外す時、マスクの外側には触れません。

マスクをつけて登校します。

※気温が高くなってきました。マスクをつけていると更に暑くなります。熱中症予防のために、こまめにお茶を飲みましょう。

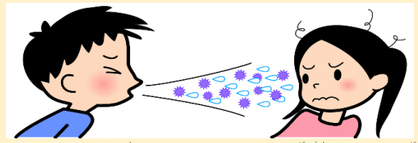
保護者の皆様へ　―お知らせとお願い―

- ★ **毎朝健康観察と検温**を実施し、**水色の健康観察カードに記録し持たせて**ください。体調の悪い所がある場合は、無理せず自宅で休養させてください。
- ★ 登校の際は、**ご家庭からマスクの着用**をお願いします。学校からマスクの配布はありません。国からの布マスク(２枚目)は届き次第配布します。
- ★ 熱中症予防のため、**水筒を持たせて**ください。
- ★ 学校でも、感染症予防について指導を行い、特に手洗いと換気、校内の消毒を徹底しています。こまめな手洗いを行いますので、**毎日清潔なハンカチを持たせて**ください。また、ご家庭でも、**帰宅後の手洗い**の実施をお願いします。
- ★ **生活リズムを整え、抵抗力を高める**生活についてお声かけください。
- ★ 感染拡大防止のため、分散登校中は、学校での歯みがきを実施しません。**帰宅後、ご自宅でお昼の歯みがき**をお願いします。
- ★ 感染症予防のための生活制限が続き、ストレスが溜まっていることがあるかもしれません。**ストレス反応として表れやすい症状**を**裏面に掲載**しています。**ご確認ください。**

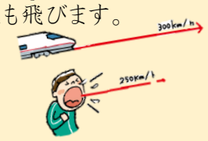
裏面もご覧ください。

再確認　感染の仕方！

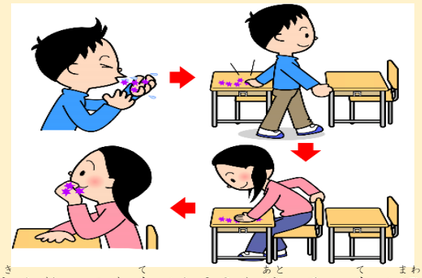
【飛沫感染】



咳やくしゃみと一緒に、ウイルスが放出され、他の人が、ウイルスを口や鼻や目から吸い込むと、感染します。咳やくしゃみの飛沫は3mも飛びます。



【接触感染】



咳やくしゃみを手でおさえた後、その手で周りの物に触れると、そこにウイルスが付きます。そこをほかの人が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触ると、粘膜から感染します。

感染の危険度が高まる【３密】

換気の悪い所、人と人の距離が近い時、多くの人が集まっている所では、感染の危険性が高くなります。

このような言動・変化はありませんか？

様々なストレスサインが、保護者の皆様にとっては、「困った行動」に見えることがあります。保護者の皆様が対応に困るような言動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみることが大切です。

行動の変化

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。

表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したがらない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。

家庭での対応のポイント

対応に迷う時は、まず子供の行動をよく観察しましょう

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集めることが大切です。
原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。

「困った行動」が続く時は、対応の仕方を変えてみましょう。

「困った行動」が続く場合、保護者が子供の状態に合わない対応を繰り返していることがあります。
「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。

子供との肯定的なコミュニケーションを心がけましょう。

子供自身もどうしてよいか分からずいらいらしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう時こそ、子供の長所や得意なところを認めてあげましょう。子供の感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。

保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう。

これまで自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。
自分自身を肯定することは保護者のセルフケアに役立つだけではなく、子供にとっても良いモデルとなります。

大切なことは、子供が安心して、ほかの人とつながりを感じられるようになることです。

信頼できる誰かに相談してみましょう。

子育てに悩んだ時、親として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、ますます自分を追い詰めて解決から遠ざかります。そういう場合、信頼できる人や学校の先生に話してみましょう。自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。

文部科学省 HP　「子供の心のケアのために（保護者用）」より抜粋

家庭でできることは・・・

《安心できる環境づくり》

- 親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える。
- 言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる。（子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作る等）
- テレビ報道などに必要以上にさらさない。
- 普段の生活のリズムをキープする。
- 必要に応じて、一時的に期待度を下げる。（家庭学習やけいこごとの練習の量などの調節）

《オープンな話しやすい環境づくり》

- 繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。
- 気持ちを受けとめて共感・受容「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- 質問に答えられるように準備しておく（憶測でなく事実を簡潔に）
- 「どうしてそう思う？」などと聞いて子どもの思考プロセスを理解する。
- 話したままで終わらずに人の力強さ・回復力も強調する。
- 子どもが望めば何かできることをさせる。

新型コロナウイル感染症への不安だけでなく、学校へ行けない、友達と遊べないなど、当たり前のことが当たり前にできず、少しのことでも様々なことにストレスを感じやすくなっています。

段階的に授業が再開しますが、生活リズムを取り戻し安定するまでに、不安を抱く場合もあるかもしれません。

些細なことでも結構ですので、学校へお知らせください。

よろしくお願いいたします。

【学校：0875-25-2661】
【子育て電話相談：087-813-2040】
【子ども電話相談：087-813-3119】
【24 時間子供 SOS：087-813-1620】