

桜の季節が過ぎ、若葉の緑がまぶしい時期となりました。新型コロナウイルスの流行による影響で、学校の全面再開は延長となってしまいましたが、感染症対策をしっかりと続け、学校再開後に元気で会えることを楽しみにしています。

生活のリズムを整えよう

休校期間が長く続いたことで、お子さんの生活のリズムの乱れが心配されます。からだの抵抗力を落とさないためにも、食事・睡眠・運動といった生活習慣を見直してみましょう。



◇朝、決まった時間に起きましょう。

毎朝同じ時間に起きることで、体内時計のリズムが整えられます。

休日に夜更かしをして遅くまで寝る「寝だめ」をすると、体内時計のリズムが崩れるため、休日でもできるだけ平日と同じ時間に起きるようにするのが望ましいとされています。

◇バランスの良い食事をしましょう。

生活が不規則になると、食事もおろそかになりがちです。特に、間食や夜食の取りすぎは栄養の偏りや肥満を招くため、気をつけましょう。

また、朝食の欠食は学業にも影響しますので、朝起きてしっかり朝食を食べる習慣をつけられるよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。

◇昼間はからだを積極的に動かしましょう。

外遊びなど運動習慣をつけることで、エネルギーの発散や体力向上につながり、寝つきもよくなります。外に出られない場合は、部屋の中でもできる運動（体操やストレッチなど）をこまめにするなど、工夫してみましょう。

◇夜更かしせず、決まった時間に寝るようにしましょう。

夜更かしを重ねて昼夜逆転の生活になってしまうと、朝型の生活リズムに戻るのが大変になります。特に、タブレットやスマートフォン、ゲーム機などは、光の刺激が強く寝つきが悪くなるため、就寝前の使用を避けましょう。

心のつかれたまっていますか？

今年は新型コロナウイルスの流行による長期の休校や外出自粛など、生活環境が大きく変わること余儀なくされています。普段と違った環境下で過ごすことが続くと、心身共につかれがたまってきがちです。特にお子さんの場合は、たまったストレスのサインが言葉以外であられることも少なくありません。

お子さんの様子が「いつもと違う」と感じたときは、心配ごとや困りごとはないか、お子さんの話に十分耳を傾けていただきますようお願いいたします。

【こんな様子はありますか？】



イライラして落ち着かない



何もする気になれない



緊張や不安が続く



よく眠れずつかれがとれない



便秘や下痢がみが続く



食欲がわからない

「何となくやる気が出ない」「からだの調子がいつもと違う」「気分転換を図っても楽しめない」それは心がつかれているサインかもしれません。そんな時は話しやすい人（友達やお家の人など）に相談してみませんか？



※裏面の「ほけんだより臨時号」もご覧ください。

ほけんだより 臨時号 ～新型コロナウイルスに負けないぞ編～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出の自粛を求められる中で、お子さんたちの学習や生活への影響が懸念されます。そこで、参考になりそうなHPなどをいくつかご紹介します。

【学習のサポートについて】

○茨城県教育委員会「いばらきオンラインスタディ」

<https://sites.google.com/view/ibastudye/>

○文部科学省 子どもの学び応援サイト

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

ONHK for School

<https://www.nhk.or.jp/school/>



【運動や遊びについて】

○スポーツ庁 子どもの運動あそび応援サイト

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

家庭でも手軽にできる運動あそびを紹介したサイトがまとめられています。

(例) スポーツ庁 マイスポーツメニュー (PDF)

(例) 「Sport in Life プロジェクト」のリンクより「リーフラス株式会社」：いえスポ！

<https://iespo.net/>

「Sport in Life プロジェクト」のリンクより「ミズノ株式会社」：ミズノのあそびのレシピ

https://www.mizuno.jp/contents/asobi_recipe/?ad=rdarsard20200414#/



【感染症対策について】 ※手洗いの歌などの動画は You-tube で各種配信されています。

○東北医科薬科大学病院 (>インフォメーション>お知らせ)

「新型コロナウイルス感染症 ～市民向け感染予防ハンドブック」

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2377/>

家庭向けに新型コロナウイルスの予防や、家庭での看護のしかたなどがまとめられています。

○藤田医科大学医学部微生物学講座・感染症科 <http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>

「コロナウイルスってなんだろう？」

子ども向けに新型コロナウイルスについて紹介した絵本がPDF版で紹介されています。

また、You-tube 動画版も CBC こどもチャンネルにて公開されています。

○リーフレット「休校キッズの毎日の過ごし方 遊び・お出かけ編」：朝日新聞 DIGITAL より

外遊びの際、感染リスクを避ける方法などがまとめられています。

<https://twitter.com/cobta> で無料公開されています。



【心のケアについて】

○国立開発研究法人 国立成育医療研究センター

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

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

新型コロナウイルスにより、ストレスを感じる際の対処法やリラクゼーション方法などがPDF版で紹介されています。

