

ほけんだより

おうちの人といっ
しょに読んでくだ
さいね

令和2年 5月 12日

横浜市立緑園東小学校

校 長 副島江理子

養護教諭 大友 裕子

緑園東小学校のみなさん、元気にすごしていますか？新しい学年が始まったと思ったら、また学校が休みになってしまい、勉強のことが心配になったり友だちに会えなくてさびしい思いをしたりしているのではないのでしょうか。「友だちや先生とおしゃべりしたい！」など、次に学校に行った時にしたいことを考えて、少しでも前向きな気持ちで過ごせるといいですね。



保健室の大友裕子です。みなさんが学校で心も体も元気にすごせるように、お手伝いしたいと思っています。よろしくお願いします！

「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」

学校に行けるようになる日まで、心と体の元気をたくわえておいてほしいなと思います！

う

うがいをしよう



ま

マスクをつけよう



く

空気の入れかえをしよう



き

規則正しい
生活リズム
を続けよう



た

たのしもう

親子で料理したり、ゆっくり読書したり、今だからできることを楽しもう



え

栄養バランス
に気をつけよう



て

手洗いこまめ
にしていねに



心の元気をたくわえるために

急に学校が休みになってしまって、悲しくなったり、さびしくなったり、イライラしたり、ウィルスのことが心配になったり、そんな子どもたちにむけて作られた「レジりん通信」の紹介です。「レジリエンス」とは「心の回復力」のことで、だれもがもっている心の力です。こんな時だから、「レジリエンス」をはたらかせて、心が元気でいられるといいなと思います。次のページにくわしくのっているので、読んでみてください。

～校庭開放の様子よい～

フラフープと短なわを学校で用意しています。自分の短なわを持って来てももちろん OK です。二重とびができるようになり、記録更新中の子もいます。フラフープは、まわす、転がす、跳ぶ、地面に並べてケンパ・・・などなどいろいろな遊び方が生み出されています！他にも校庭を走りまわったり、参加した子はみんな笑顔です。遊ぶことや体を動かすことで、心と体を開放できるんだなと感じています。新しく参加してくれる子も少しずつ増えています。今週から「あおぞら図書館」も始まります！みなさんもよかったら、顔を見せてください！

レジりん通信

ぼく、レジりん。

急に学校がお休みになってしまって、びっくりした子も多いと思うんだ。

友だちと一緒にいたいのにそれができなくなって、悲しくなったり、さびしくなったり・・・

楽しみにしていた行事が無くなってしまって、悲しかったり、ムカついたり・・・
ウィルスのが心配な子もいるんじゃないかな？

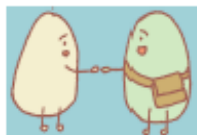
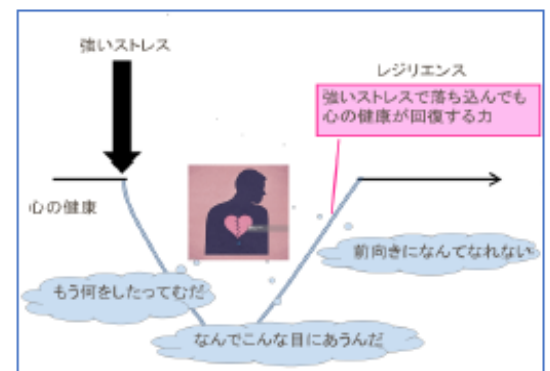


突然の出来事だから、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのはあたり前のことなんだよ。眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたりするのも、当たり前で、とても自然なことなんだ。でもこんな感じが続くといやになっちゃうよね。

そこでみんなに「レジリエンス」のお話をしようと思うんだ。

「レジリエンス」って、「心の回復力^{こころのうき}」っていうんだ。これはだれももっている心の力なんだよ。だから、みんなもお家の人も、みんな持っているんだよ。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復^{かいふ}していくことができるんだ。それが「レジリエンス」だよ。

こんな時だから、みんなが持つレジリエンスをはたらかせる生活を送ることが大事だよ。そのポイントを教えるね。



① つながり方を大事にしよう

家族といろいろ話をしたり、友だちにはなかなか直接^{ちよくせつ}会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。



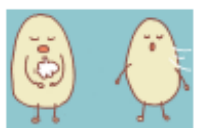
② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事だよ。



③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換^{きふてんかん}にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、（ついだらだら）ゲームやスマホをやっ^やてしまいがちになるので、時間を決めてやろう。



④ リラックスできることをやろう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法だよ。お家の人とやってみてね

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 鼻に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しとめて、吐きます。6、7、8、9、じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でうんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わります。



25

● 肩のリラクセス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5秒を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



26

- ⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいかな？たくさん考えてみよう。「友だちとおもいっきりおしゃべりしたい！」「運動場で走り回りたい！」などなど、こんなことしたい、あんなことしたい、してみたいことをたくさん考えて書いてみよう



- ⑥ 学校に行けなくなったかわりに、この隙、お家でチャレンジしてみたいことはあるかな？例えば、「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」なんでもいいよ。いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。



- ⑦ みんなが他の人を助けることができることって何かないかな？例えば、お皿を洗ったりしてお家の人のお手伝いをすることもできるね。あと、学校に行けるようになったら、どんなことができるかな？できることを考えてみよう。実は、人を助けることはレジリエンスを育てるって言われているんだよ。



突然の出来事とかいろいろあって不安になってしまいうけど、これがずっとずっと続くわけではないよ。

だから、まずはウイルスに感染しないように、うがい手洗い、きちんとした生活習慣を送ってね。そして、この通信に書いてあることを、ぜひ実践してレジリエンスをはたらかせていくよ！よかったら、学校に来た時にどんなことができたか教えてくれるとうれしいな。

（作成：静岡大学教育学部小林朋子研究室：レジりん制作委員会）