

児童指導だより 宝木っ子

令和2年5月7日
宇都宮市立宝木小学校
児童指導部 第2号

新型コロナウイルスについて、連日テレビやインターネットのなどにおいて大量の情報を目にされていることでしょう。学校休校、テレワーク、自粛要請というつらい現状だけにとどまらず、実際にウイルスに対する感染の恐れなど私たちの生活が一変してしまいました。感染へのリスクと不安、このような生活の変化がいつまで続くのかなど大人である私たちでさえ、出口の見えない不安と大きなストレスを抱えて毎日生活をしています。一日も早い収束といつもの生活が戻ることを願うばかりです。

子ども達のことを考えた時、子ども達も私たちと同じように、不安やストレスを抱えて生活をしていることでしょう。勉強のこと、運動のこと、友達のこと、そして将来のことなど先が見えないことによるストレスを抱えていることでしょう。

今回の児童指導だよりでは、家庭での子ども達の心の变化や人権の配慮についてお知らせします。収束に向けて今が一番大変な時です。学校、家庭、地域が一体となり、協力し合いながら子どもたちと向き合っていきたいと思えます。ご協力をお願いします。

〈子ども達に向けて〉 ※自粛要請とその後の生活について書いています。
(低学年・中学年のお友達はおうちのひとに読んでもらったり、わかりやすく教えてもらったりしよう。)

1 新型コロナウイルスに負けるな！！

学校の休みが長くなり、友達と遊ぶことや家から出ることができない生活が続いています。そうすると気持ちがつらくなったり、イライラしたりしませんか。そうならないためにも、次のことに気をつけて生活しましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

体のバランスをとるためには、十分な睡眠をとることが大切です。夜更かしや昼夜逆転などの生活にならないよう、またしっかり睡眠時間をとるようにしましょう。食事は、毎日3食バランスよく食べるようにしましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう。

安全な場所を確認して走ったり、縄跳び等をしたりして工夫して運動することを心がけましょう。また、遊具がある施設に行く時は、前後で手洗いや手・指の消毒をしましょう。また、鼻や口、目などはできるだけ触らないようにしましょう。家ではストレッチ運動なども積極的にしてみましょう。

③ 感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳・鼻水・発熱）のある人は、出かけず家で過ごしましょう。元気な人もウイルスがうつらないように気をつけましょう。

④ 家族や友達と話す時間をもちましょう。

ゲームやスマホ、タブレット（パソコン）、動画を見る時間を減らして、家族とお話をする時間を設けましょう。また、家族の人に時間がある時は、カードゲームやボードゲームなどでお話ししながら遊ぶことも有効です。休校中友達に会えない場合は、電話などで話すことも有効です。（ただし、これは電話料金が発生するので、お家の人と相談してください。）気持ちがつらい時は、一人でいるよりも、信頼できる人と話す方が気持ちが楽になる時があります。

⑤ 気持ちがつらくなったら、家族や先生などに相談してみましょう。

気持ちがつらくなると、次のような症状が出るがありますが、今回のような状況では不思議なことではありません。また、この状況が落ち着けばおさまることが多いので、心配しないでください。

- ・いろいろなことが心配になる
- ・元気が出ない
- ・甘えたくなる
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・兄弟げんかが増える
- ・おねしょをしてしまう

このようなことが続く時や心配な時は、家族や先生など、信頼できる大人に相談してみましよう。

⑥ 新型コロナウイルスについてテレビやネットなどを見て、気持ちがつらくなるなら、あまり見ないようにしよう。

今、テレビやインターネット上には様々な情報が飛び交っています。見ていて気持ちがつらくなるようなら見ないということも大切な選択肢の一つです。お家の人と相談してみよう。

2 たたか あいて 戦う相手はウイルスである。

新型コロナウイルスの感染は世界中で広がっています。日本は世界と協力し合って感染症が広がるのを止めようと努力しています。

しかし、検査を受けた人、感染した人やその家族、海外や他の地域から帰ってきた人、外国出身の人、病気の広がりを防ぐため治療に当たっている人、病気の広がりを予防するために働いている人など、新型コロナウイルスの感染が広がらないように、また、終息させるために、ウイルスという見えない敵と日々たたかったり、勇敢に立ち向かっていたりしている人たちがいます。このような人たちを傷つけるような言葉や行動は、決してあってはならないことです。

また、うわさやウソをSNSで発信したり、それを拡散したりすることは、人を傷つけるだけでなく、不安をさらに広げてしまう行為になります。間違った情報を信じ、人を傷つけることがないように、身近な人と情報を確認し合ったり、科学的に考え合ったりするなど、間違った情報に惑わされないように生活していきましょう。

あなたの周りで不安な気持ちを抱えている人はたくさんいます。そんな不安な人たちに対し、馬鹿にしたり、悪口や陰口を言ったり、仲間外れにしたりしてはいけません。冗談や軽い気持ちで友達に対し、不安にさせるような言葉や行動も許されません。みんな同じ社会で共に生きる仲間です。優しく声をかけ合うなどみんなで一緒に支え合いきましょう。そうすれば、きっとこの不安と危機を乗り越えられるはずですよ。

もし、心が傷ついた時は、一人で悩まず、すぐに家族や友達、先生など、信頼できる大人に相談しましょう。直接相談しにくい時は、話を聞いてくれる電話相談などの窓口も利用できます。

だれもが自分も人も大切に、だれもが安心して過ごせる学校を作っていきます。

24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
子どもの人権110番	0120-007-110
いじめ相談テレフォン	0120-779-110

★★みなさんにおねがいしたいこと★★

<やっいていこう>

- ・不安な人を支えよう
- ・一人で悩まず相談しよう
- ・自分も人も大切にしよう



<やっちゃだめ>

- ・人を傷つける言動を行わない
- ・不確かな情報を広げない
- ・間違った情報に惑わされない

<保護者のみなさんへ>

感染症拡大を防止するため、再度学校休校が延長となったことにより、保護者の方には多大なご負担をおかけします。再開後は学校においても子ども達の不安やストレスの軽減、心のケア等に努めていきますので、宜しくお願いします。

さて、子ども達においては、家庭での生活が長引き、心や体に今までと違った変化が見られるのではないかと思います。そこで、家庭における子ども達への対応について説明します。ご活用ください。

① 保護者自身が、よい体調を維持できるよう努めましょう。

保護者自身の心身の安定が第一です。家族そろって規則正しい生活に心掛けましょう。子ども達には、規則正しい生活と十分な睡眠時間の確保をしていきましょう。そして3食きちんと取れることが大切で、さらにできればバランスの良い食事がとれることが理想です。

そうすることで、心が落ち着きます。子どもは、周りの大人の反応を見て状況を判断します。私たち大人が落ち着かないと子どもも落ち着きません。私たち大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。

② 正しい情報を取り入れ、発信してあげましょう。

子ども達は社会に出まわる情報に対し、的確な判断をする力がまだ十分についていません。不安をあおるような記事やデマの拡散などが情報の中には多数存在します。何が起きているか事実を伝え、今どうなっているのかを説明し、感染リスクを減らすためにはどうすればよいかなど、子どもの発達段階に応じてわかるように教えてあげてください。大人の正しい知識と判断力が子ども達の不安やストレスを軽減させることにつながります。

③ 子どもと触れ合う機会を作りましょう。

私たち大人が不安なように子供達も不安の中、生活をしています。仕事や家事の合間を利用して家族だんらんの時間を作りましょう。話をするだけでも不安やストレスを減らすことができます。また、カードゲームやボードゲーム、折り紙や工作などを一緒に行うことで、いろいろな会話が弾みます。長期出張など家族が離れて生活している時は、テレビ電話などでお互いの元気な姿を確認し合うことも有効な手段の一つです。

④ 子ども達のストレスに伴う心理的な反応には敏感力を発揮しよう。

3月から続いているこの状況です。今後どこまで長引くのかも予想ができません。子ども達にはストレスに伴う様々な変化が見られる場合があります。例えば以下のようなものが考えられます。

- | | | | |
|----------------|----------|------------|-------------------|
| ・いろいろなことに心配をする | ・元気がない | ・甘えてくる | ・悲しくなる |
| ・イライラする | ・怒りっぽくなる | ・兄弟げんかが増える | ・おねしょをしてしまう
など |

このような時こそ、話を聞いてあげましょう。また、子どもの訴えに対し、優しく声をかけ、話を聞いてあげたり、寄り添ったりしてあげることは大切なことです。イライラしている子どもと対峙することのないようにしたいものです。また、今までなかったことが最近変化として見られるようになってきた場合は、一時的なものであり、コロナ終息とともに落ち着いてくると思われます。長引くような場合には、学校や電話相談窓口を利用しましょう。学校では、担任、養護の先生、スクールカウンセラーなどが対応いたします。また、相談窓口では以下のようなところが利用できます。

家庭教育ホットライン（保護者専用） 028-665-7867

⑤ 学校再開後の子どもの様子や表情を確認しましょう。

学校再開後は、様々なストレスなどにより、全ての子ども達が以前のような元気で生き生きと学校に登校できないことも考えられます。なぜなら何ヶ月もの間、友達とも会えず、元気に走り回ることもできずに生活してきたからです。もしかするとストレスから攻撃性が強くなったり、落ち込みがさらに激しくなったりすることも考えられます。

学校再開後は、学校においても子どもたちの表情や行動などを丁寧に見て指導・支援や心のケアをしていますが、ご家庭においても様子の変化が見られた時は、担任までご連絡ください。家庭と学校の連携が必要な時、大切な時です。子ども達のため、ご協力をお願いします。

子どものサインに気づきましょう。

◆再開後ストレスや不安が解消されないときには次のような変化がみられる時があります。◆

- けがや体調の不良を訴える。食欲が落ちる。表情が暗くなる。
- いらだつことが多くなる。親への反抗や兄弟喧嘩が多くなる。
- 親を避け、部屋に閉じこもりがちになる。
- 持ち物がなくなる。金銭の使い方が荒くなる。
- 登校を渋る。早退が増える。学校のことを話したがるなくなる。
- 友人からの電話の後、落ち着かなくなる。
- 買い与えていないものが家にあったり、借りものが多くなったりする。
- 小遣いの割に遊びが派手になる。
- 人を軽蔑するような発言がみられる
- 表情が険しくなる。
- 友人関係の中に上下が感じられる。

◆気になったら・・・◆

- 本人からまずは話をよく聞きましょう。
- 学校に相談してください

◆家庭でもやってみよう。家族がみんな心掛けること！！◆

- 家族仲良く協力して生活をしよう。
- 気持ちの良い挨拶を心がけよう。
- 人を大切にしたり、思いやったりすることを心がけよう。
- ストレスを上手にコントロールして、心の健康を保つよう心掛けよう。
- 自分の仕事に一生懸命に取り組んでいる姿を見せよう。

(引用・参考文献：いじめをしない子に育てるために 栃木県教育委員会)



