

ちるどれん

～元気いっぱいの子どもたちに～



京都市立大塚小学校
ほけんだより
R2・4・27

休校中の家庭での過ごし方 ～おうちの中でできること～

休校になってからもうすぐ2ヶ月になります。制限が多い毎日がいつまで続くのかと思うと、大人も子どもも気分がめいってしまいますね。そこで、スクールカウンセラーの伊藤 樹里先生にストレスを軽くする方法を教えてくださいました。今回はそのうちの2つを紹介します。



つつい小言が増えるのはわが家だけ…？

① いろいろな情報にふりまわされないこと！

メディアやネットで流れる情報の中には、不確かなものも多いです。また、同じような情報をくり返し見聞きすることで、過度に緊張感や不安感が増し、気持ちが不安定になりやすいです。情報にふり回されず、緊張感や不安を軽くするためには・・・



② メディアからの情報を遮断する

① 正しい知識を身につける

こちらのURLに、小学生向けのコロナウィルスについての説明が分かりやすくのっていますので、ご参考になさってください。

『コロナウィルスってなんだろう？』

(作成：藤田医科大学医学部 微生物学講座・感染症科)

<http://www.hujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>



新型コロナウイルス



相談窓口のご紹介



●京都市教育委員会HPより
『こども相談24時間ホットライン』
『チャイルドライン』

●一般社団法人日本臨床心理士会と
一般社団法人公認心理士協会の
共同事業より
『新型コロナこころの健康相談電話』

② 外に出られずイライラ！ストレスがたまった時にやってみよう

家で過ごす時間が増えることでストレスがたまった時には、『イライラするのは自然なこと』と、子ども達に伝えた上で、クールダウンする方法をご家族で試してみてください。

体ごとクールダウン！

『冷たい水で顔を洗う』

『冷たい水を飲む』

イライラしている時は、血流が早くなり体がほてってきたり、脳の水分が減っているとも言われています。冷たい水がイラッとした気持ちをすずめてくれますよ。



気持ちをほぐそう！

『あたたかい飲み物を飲む』

『ホットタオルで首や顔をあたためる』

温かいものに包まれると、気持ちがほぐれて落ちつきやすよ。



体の力をゆるめよう！

『肩の上げ下げ運動でリラックス』

- ① 両肩を耳に近づけるようにまっすぐ上げます。
 - ② 肩を上げたら、腕に力を入れそのまま5秒数えます。
 - ③ その後、力を抜いて肩を下します。
- ★ ①～③を3回ほどくり返しましょう。

リラックス状態のまま立ち上がると頭がボーっとしたりふらついたりすることがあります。終わった後は・・・、両腕を肩の高さまで上げ、まっすぐにのびたままグーパーします。その後、パーのまま2回ほど肘を曲げのびします。



おうちの人とやってみよう！『新聞パンチ！』

大人が新聞の長い方をたてにして、ピンと張って持ちます。かけ声に合わせて、子どもが思いっきりパンチをして新聞をやぶります。新聞がやぶれたら、『すごーい！』『やったー！』などの肯定的な言葉をかけます。やぶった子どもは、怒りをこめて新聞を丸め、ごみ箱に捨てます。

参考資料：『先生と子どもの「怒り」をコントロールする技術』(2018)佐藤恵子 ナツメ社

1、2、3、
パンチ！



すごーい！
やったー！



深呼吸して気持ちをリフレッシュ！『10秒呼吸法』

- ① 両手をおなかにあてて楽な姿勢でイスに座ります。
- ② 「1、2、3、4」と数えながら鼻から息を吸い、「5」で少し息を止めます。
- ③ 「6、7、8、9、10」で口から息を吐きます。

★ ①～③を3～4回くり返します。

