

# 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いただきました。今回はそのうちの2つを紹介します。



ついつい小言が増える  
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・・・



① 正しい知識を  
身につける

② メディアからの  
情報を遮断する

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  
分かりやすくなっていますので、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>



### ② 外に出られずイライラ！ストレスがたまつ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つた時には、『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。  
冷たい水がイラつとした気持ちをしのぎてくれ  
ますよ。



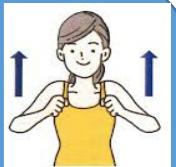
気持ちをほぐそう！  
『あたたかい飲み物を飲む』  
『ホットタオルで首や顔をあたためる』

温かいものに包まれると、  
気持ちがほぐれて落ちつきますよ。



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、まっすぐにのばしたままグーパーします。  
その後、パーのまま2回ほど肘を曲げのばしします。



### 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、ピンと張って持ります。  
かけ声に合わせ、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。

