



風薫る5月。だんだんと気温も上がり、体調を崩しやすい季節になってきました。新型コロナウイルス感染症の影響で自宅学習が続いていますが、規則正しい生活は送れていますか？

ときどき普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいかもしれません。お疲れ気味の人におすすめです。

【新型コロナウイルス感染症の流行に伴う定期健康診断の実施について】



5月に実施予定だった検診	6月に実施予定だった検診
13日(水) 第2回尿検査	8日(月) 2年内科検診
14日(木) 3年歯科検診	9日(火) 3年内科検診
20日(水) 第3回尿検査	11日(木) 耳鼻科検診(1年、2~3年希望者)
21日(木) 1年歯科検診	12日(金) 1年心臓検診
	15日(月) 貧血検査(2年同意者)
	16日(火) 1年内科検診
	25日(木) 眼科検診

定期健康診断については、**9/1(火)以降に延期**とします。

現在のところ、尿検査及び身体測定については、学校再開後に実施を予定しています。

※今後の状況によっては、予定が変更されることもあります。

再確認！【新型コロナウイルス感染症の症状について】

初期症状 	発熱、鼻水、咳、軽いのどの痛み、筋肉痛、体のだるさ(倦怠感)など がかぜのような症状 ※“においや味が分からない”といった嗅覚や味覚障害が起きる人もいることが分かっています。 ※人によっては鼻づまりや頭痛、痰、下痢などが生じることがあります。 症状が5~7日間続き、重症化しなければ次第に治っていきます。
感染が疑われる場合 	少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに「群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター」に相談してください。 TEL0570-082-820 ☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合 ☆重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽いかぜの症状がある場合 (※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方 ☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽いかぜの症状が続く場合

【布製マスクの配付について】

文部科学省より生徒1名につき2枚の布製マスクをいただきました。1枚目はすでに課題配付時にお渡ししました。2枚目については、学校に到着次第再度配付予定です。ぜひご活用ください。

布製マスクは1日1回の洗濯で、おおむね1ヵ月の使用が可能です。洗いは経済産業省のホームページに掲載されていますので、参考にしてください。

<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>





新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレスコーピング編



「ストレスコーピング」とは、日常生活においてストレスを感じた時に、そのストレスと上手に向き合うための技術や能力のことです。

非日常にさらされて、知らないうちにストレスが溜まってきています。少しでも、自分や家族が安心して健康に過ごせるよう、ぜひ参考にしてみてください。

① 安心と安全を保証しましょう



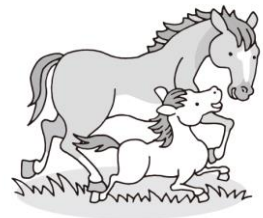
【日常を維持する】

- いつもと同じ時間に起きる
- 規則正しく食事をとる
- 学校があるときと同じように勉強する
- いつもと同じ時間に寝る など

【子どもの気持ちを聴く】

- どんな気持ちでも伝えてよいことを伝える
- どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- つらくても子どもなりに頑張っていることを認め、褒める
- 子どもの行動が完璧ではなかったとしても、感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む

～親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。メリハリをつけて
定期的にコミュニケーションをとりましょう～



【予定を立てる】

- 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に立てる
- 思春期の子どもにはプライベートな時間や空間を保証する

② 大人のセルフケアも大切です



【大人も疲れています】

- 勤務形態が変わった
- 経済面が心配
- 運動不足
- 子どもと関わる時間が増えた
- 家事をする時間が増えた
- 子どもの預け先が見つからない など

【つながりを維持する】

- 電話やメール、手紙などで連絡がとれるようにする
- ホームページなど友達や先生とつながる方法を活用する
- 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう

【セルフケアチェック】

- 1日1回は立ち止まって、自分の心の状態をチェックする

～大人のこころの状態は、子どものこころの状態に大きく影響を及ぼします～



③ さいごに・・・



【がんばりすぎのサイン】

- どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- 人や自分を傷付けてしまったり、物を壊したりしてしまう

【サインに気付いたら】

- それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- あなた自身も気付かないうちに疲れが溜まりすぎてしまったのでしょうか
- 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに信頼できる人や専門家に相談しましょう



セルフケア、できていますか？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラクセス方法を実践している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困った時に助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている |

出典：国立成育医療研究センターホームページ 「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

～悩みがある。そんなあなたへ～ 下記の相談機関もご活用ください。

- 24時間子供SOSダイヤル Tel0120-0-78310 ^{なやみいおう} (24時間対応)
- 総合教育センター子ども教育・子育て相談 Tel0270-26-9200
(月～金曜日 9:00～17:00、第2・第4土曜日 9:00～15:00)
- こころの健康センター Tel027-263-1156
(月～金曜日 9:00～17:00)
- こどもホットライン24 Tel0120-783-884
携帯から027-263-1100
(365日24時間対応)
- チャイルドライン Tel0120-99-7777
(毎日 16:00～21:00)
- 群馬いのちの電話 Tel027-221-0783
(毎日 9:00～24:00、第2・第4金曜日 9:00～翌日9:00)

※近日、熱中症予防について掲載予定です。後ほどご確認ください。