

スクールカウンセラー便り

Vol.2 荒井秀之

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休校期間が続いていますが、お子さんの様子はいかがでしょう。生活が変わり、いつもと違う様子を見せるお子さんもいらっしゃるかもしれません。そのようなときは、声をかけて、お子さんの話に耳を傾けていただければと思います。このような状況での生活のポイントをまとめました。お子さんと関わる際にご活用ください。

ポイント①感染症対策をしよう

感染症対策 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの要領：爪は短く切っておきましょう。指先や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらを念入り洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や駅構内、学校など人が集まるところでやろう

- 1 マスクが正しい咳エチケット
- 2 エロコエチケット
- 3 エロコエチケット

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムのひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省

詳しい情報はこちら 厚生労働省 検索

・首相官邸や厚生労働省のホームページなどに感染症対策のチラシ等があります。手洗いの方法やマスクの着用方法など、対策をお子さんと話し合うことも大切です。

・信頼できる情報について、家族で話し合うことも大切です。デマの被害に逢うリスクを減らすとともに、正確な情報を知ることが、不安の軽減にもつながります。

ポイント②よい体調を維持しよう

日	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

・生活リズムがくずれないように早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を送ることが大切です。学校がある日と同じような生活をこころがけるなど、計画的に過ごしましょう。一日の行動予定表を作り、壁に貼るのも一つの方法です。親子で計画を作るときは、お子さんができるだけ主体的に決められるように、「午前中はどう過ごすの？」など、未来形で具体的（何時から何時に理科を勉強するなど）に確認する形で声をかけてみましょう。

・学習については、群馬県教育委員会「臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ」の家庭での学習の仕方へのアドバイスが参考になります。ポータルサイトの紹介もあります。



・楽しい時間を過ごすことも大切です。ご家庭で一緒にできることはないか探してみましょう。

ポイント③お子さんが不安なときはお子さんの気持ちを受け止めよう

・先ずはお家の方が相談できる相手を持っておきましょう。その上で、お子さんに関わるときは、気持ちを受け止め、話を聞いてください。その上で、一緒にどうしたらよいか対策を考えてみましょう。お子さんのことでお困りのときは、学校に相談もできます。



スクールカウンセラー

S C 来校予定日 5月8日(金) 5月15日(金)

・いつもと違う様子(腹痛などの身体症状、いわゆる赤ちゃん返りなど)が見られることがあるかもしれません。これらのことは一般的

であることを知っておきましょう。

・厚生労働省ホームページ「生活環境の変化等でストレスを抱えている方へ」に、お子さんへの関わり方の工夫等が紹介されています。また、前掲の「臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ」に電話相談の番号が掲載されていますので、紹介いたします。

【24時間 ^{じかん} 子供 ^{こども} SOSダイヤル】	0120-0-78310
【 ^こ ども ^{きょういく} 教育・ ^こ そだ ^{そだん} 子育て相談】	0270-26-9200
	月～金曜日 9:00～17:00
	第2・第4土曜日 9:00～15:00
	(祝日・年末年始は除きます)

(資料リスト) 参考としたホームページ

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

首相官邸

新型コロナウイルス感染症に備えて

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

群馬県教育委員会

臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ

https://www.pref.gunma.jp/03/x01g_00133.html

一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム

感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

<http://www.jscpp.jp/info/infonews/detail?no=698>