



みなさん、お元気ですか？新学期がスタートし、体も心も学校生活に慣れてきたところに、休校となつてしまい、不安や悲しみ、いらだちなど様々な気持ちを抱えていると思いますが、しっかりと自分と周りの人を守る行動を心がけ、この春を乗り切りましょう。そして、休校明けに元気な姿のみなさんと会えることを楽しみにしています。

顔のリラックス

- ①顔の中心に、目、鼻、口を集めるように力を入れて。口をとんがらせて、目をぎゅっと閉じてね。そのまま5秒。
- ②ゆっくり力をぬいてね。

まほうの深呼吸

- ①風船をふくらませるように、体の中の息をふーっと全部出します。
- ②1、2、3で鼻からゆっくり息を吸います。おなかがふくれるよ。
- ③4、5で息を止めます。
- ④6、7、8、9、10で口からゆっくり息をはきます。カも一緒にぬくよ。

目のリラックス

- ①目をぎゅっと閉じて、そのまま10秒
- ②ゆっくり目を開けて、力をぬいてね。

肩のリラックス

- ①肩をあげて、ぎゅっと力をいれて10秒そのまま。
- ②息をはきながら、すっと力をぬき、肩が楽になるのを感じてね。

足のリラックス

- ①両足のつま先を力いっぱい前にのばして、そのまま10秒。
- ②息をはきながら、すっと力をぬき、ふくらはぎが楽になるのを感じてみて。

「リラクゼーション」

リラクスの方法だよ！
 お家の人と一緒にやってみるのもいいね。

～保護者の皆様～

いつもと違う状況のときに、子どもによくみられる反応です。

からだの変化	頭痛、腹痛、息苦しさ、不眠、食欲増進・低下 など
こころの変化	イライラ、一人を怖がる、落ち込む、ぼーっとする、突然興奮する など
行動の変化	赤ちゃん返り、わがまま、落ち着かない、集中できない など

これらはストレスを抱えたとき、子どもによくみられる普通の反応です。叱らずに、また無理に励まさないで、子どもの状態、気持ちを受け止めてあげてください。

多くは状況の回復とともに、改善します。子どもの回復力を信じてください。

それでもその状態が長引いたり、不安な時には、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。

「心とからだのチェックリスト」の結果についてお知りになりたい場合も学校にご連絡ください。

お願い

「心とからだのチェックリスト」を配布しました。これをもとに、みなさんが安心した学校生活を再開できるようにサポートしていきたいと思っています。ご協力をお願いします。

自宅で記入し、5/7 (木) に担任の先生に提出してください。もし、不安なことや心配なことがあれば、**3. いま思っていること、考えていること**の欄に記入しましょう。

心とからだのチェックリスト

項目	1	2	3	4	5
1. 学校生活再開を希望する					
2. 学校生活再開を希望しない					
3. 学校生活再開を希望するが、不安なことがある					
4. 学校生活再開を希望しないが、不安なことがある					
5. 学校生活再開を希望するが、不安なことがあるが、具体的な不安はない					
6. 学校生活再開を希望しないが、具体的な不安はない					
7. 学校生活再開を希望するが、具体的な不安がある					
8. 学校生活再開を希望しないが、具体的な不安がある					
9. 学校生活再開を希望するが、具体的な不安があるが、不安の内容が不明					
10. 学校生活再開を希望しないが、具体的な不安があるが、不安の内容が不明					