

# Health Promotion

9月になっても、まだまだ、蒸し暑い日が続いています。学校では、体育大会の練習も少しずつ始まっています。熱中症も心配されますので、睡眠を十分とること、朝食をしっかり食べてくること、十分な水分を持参すること、特にこの3点について御家庭でも心配りをしていただきたいと思います。

## 新型コロナウイルス感染症対策 ～ 私たちにできること ～

### 【感染症を予防するために】

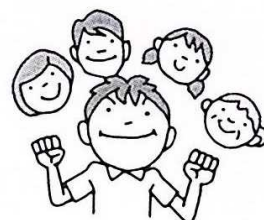
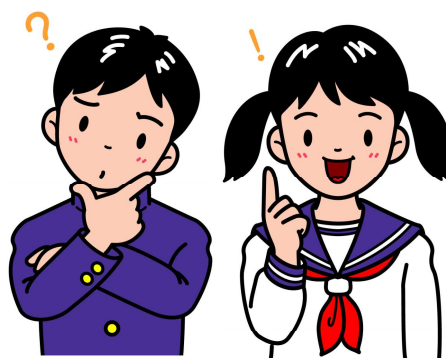
- 手洗い、うがいをしっかりする。
- マスクを着用する。
- 3密に気をつける。(密接・密着・密閉)

### 【偏見や差別を無くすために】

- 正しい情報を知る。
- 事実を伝える。
- 噂やデマ(事実でないこと)を信じない、広めない。

### 【不安や恐れに負けないために】

- 周りの人に「ありがとう」の気持ちを伝える。
- 周りの人と話し合う、繋がる。



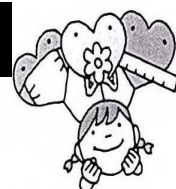
## ルールの向こう側には・・・

新型コロナウイルスがきっかけで、「ルール」が増えています。「マスクをしよう」「人と人との距離をあげよう」など。窮屈だな、しんどいなと思うこともあるのではないのでしょうか。ルールは、何のためにあるのでしょうか。もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら、きっといろいろなトラブルが起こってしまうと思います。

**感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要**です。ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかも知れません。しかし、ルールの向こう側には、**みんなを守るための工夫**がたくさん詰まっています。

## こんなときだからこそ、「ありがとう」

- マスクを忘れずつけてくれて「ありがとう」
- しっかり石けんで手洗いをしてくれて「ありがとう」
- 人との距離を保ってくれて「ありがとう」
- 中止や延期になってしまった行事のことを理解してくれて「ありがとう」



今、皆さんはたくさんのことを我慢しています。皆さんが大人になった時、「あの時大変だったよね」「いっぱい頑張ったね」と話せる日がきっときます。だから、あと少し・・・みんなと一緒に頑張りましょう。

# 心と体「しんどい」は我慢しないで！

新型コロナウイルス感染症の影響で、「自粛」や「我慢」をしなければならない毎日が続いています。「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったり、イライラしてしまったりしている人はいませんか。

もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、我慢しないでいつでも相談しに来てください。

**感染だけでなく、将来どうなのかと不安になっている子はいる**

新型コロナウイルスの流行下で始まる2学期。例年より夏休みが短い地域もあり、子どもに疲れやストレスがたまっている可能性も。今後、学校生活をどう見守れば良いのだろうか。大切なのは「子どもの声に耳を傾けること」かもしれない。

## コロナ禍 夏休み明け

無料の子どもの相談電話

チャイルドライン  
(0120)997777  
18歳まで対象。午後4時～9時  
※木、金曜日などにチャット相談も

24時間子供SOSダイヤル  
(0120)078310  
24時間受け付け

子どもの人権110番  
(0120)007110  
月～金曜日(祝日を除く)  
午前8時半～午後5時15分  
※夏休み明け前後に時間拡大  
※一部の相談電話はIP電話では通じないことがある



「感染だけでなく、将来どうなるのかと不安になっている子はいると思つ」と話すのは、子どもの悩み相談に応じるNPO法人「チャイルドライン」支援センターの高橋弘恵理事だ。ただ、こうした不安や悩みを簡単に伝えられない子もいる。

大人は「マスクをしなさい」「手を洗いなさい」と、命令調の言葉で子どもを管理しがち。だが、「きちんと状況を把握した上で、家族としてどうするか話し合い、家庭ルール作りを」と話す。親も不安だと伝えてもいい。「親子で普段から話せる、一緒に考えられる環境づくりの機会にしてほしい」。その環境が、子どもの悩みや変化に気づくことにもつながる。

とはいえ、子どもとの会話が難しい親も。ポイントの一つは「否定しないこと」だといふ。子どもは否定されれば「しんどい」と思い、結局、親子で否定の言葉のぶつけ合いになりがちに。「相手の考えを、『そう考えているんだ』といったん引き取るのも一つ

## 子どもの声 否定せず聞いて



の方法です」  
友達とくっついて遊べず、給食中もおしゃべりができない毎日。運動会などのイベントがない学校も。「とても窮屈だと思ふ。クラスになじむことが苦手な子は、1学期は大変だったのでは」と推測する。運動不足から、授業で座っているだけでも、体がついていけないかもしれない。子どもへのメッセージを聞くべく、「つらいときは、つらいと言つてほしい、休んでもいいと伝えたい」。子ども向けのさまざまな相談電話もある。学校に配慮を求める方法やフリースクールも。高橋さんは「親と子で自分の考えを説明して、互いに一番いい方法を見つけてほしい」と話した。

## 不安共有できる家族に

学校の過密スケジュールを心配するのは、全国不登校新聞社の小原宣務局長だ。「教師は学校での感染対策のほか、休校中の遅れを取り戻そうと余裕がなくなつている」と指摘。授業にゆとりがなく、以前に問題視された詰め込み教育、のようにも見えるという。「理想論かもしれないが、勉強の遅れを取り戻すという意識を横に置いて、子どもに視線を向けてほしい」と小原さん。

大量の宿題、授業数の増加、不自由な生活。「さまざまなストレスを、はき出す場がない子どもがいる。『学校、どう?』と聞いてくれる大人がいるだけでも味方がいると感じられるはずだ」

子どもの声を聞くポイント  
①最後まで話を聞く  
②一方的に価値判断しない  
③徹底的に子どもの味方になる

「感染だけでなく、将来どうなるのかと不安になっている子はいると思つ」と話すチャイルドライン支援センターの高橋弘恵理事

〈令和2年8月25日(火) 静岡新聞より〉

## 子どもの声を聞くポイント

- ①最後まで話を聞く
- ②一方的に価値判断しない
- ③徹底的に子どもの味方になる

☆**どんなときも、子どもの側に立つ姿勢を見せることがとても大切!**



## 朝の検温、健康チェック、マスク着用を確実に!

\*予備のマスクを1～2枚、鞆の中に御準備ください。御協力をお願いします。