

保護者のみなさまへ

長い休校期間が続いていますね。

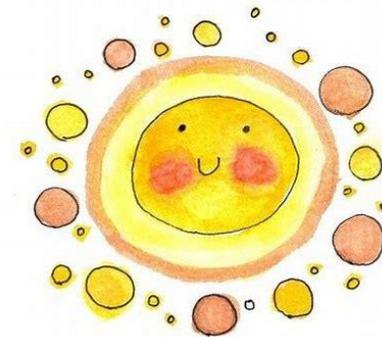
学校から、物理的に離れていると、心も学校から離れてしまっているかもしれません。

もしかしたら、「学校に通う」ということ自体が、「めんどくさい」と思うお子さんもいるかもしれません。

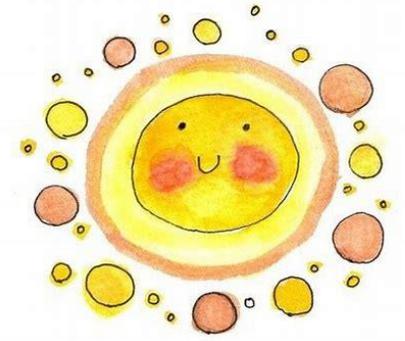
こんなに長く学校がお休みだったので、お子さんの気持ちが学校から離れてしまうことは自然なことです。

少しずつ、学校再開に向けて、無理のない範囲で準備をしていきましょう。

お子さんに取り組んで欲しいこと4つあげました。全部でなくても、どれか1つでもかまいません。できることから行っていきましょう。



学校に通う準備をしましょう



起きる



*朝、決まった時間に起きるようにしましょう。
学校の始まりに間に合うように、起きることができると良いですが、できる範囲でかまいません。

出かける



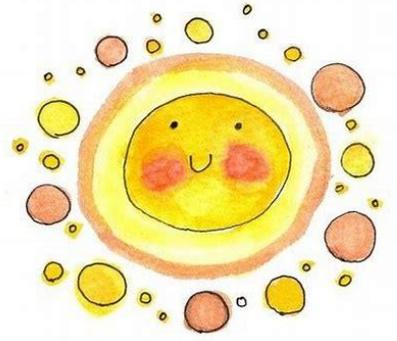
*登校時刻になったら、外に出るように
しましょう。
新聞を取りに行ったり、外でラジオ
体操や軽い運動をするのもいいですね。
外に出るのが難しければ、何かすることを
決めてとりくみましょう。
状況が許せば、登校時刻になったら密になら
ないようにして散歩に出かけてみるのもいい
ですね。



座る



*椅子に一定時間座るようにしましょう。
お家でお勉強をするときにも、できれば椅子に座って
行うようにしましょう。本を読んだり、テレビを見る
時も椅子に座ってみましょう。最初は15分を目標で
いいですよ。



触れる



*お知らせがなくても、1日1回は
学校のホームページやFacebookなどを
見てみましょう。
学校の中には入れませんが、密にならない
ように気をつけてお散歩で学校まで行く、
学校の周りを1周して帰る
ということを行ってもいいと思います。



学校が始まったら

学校が始まると、これまでの生活と大きく変化します。

子どもたちは、その変化に慣れようとそれぞれの方法で頑張ることと思います。

学校が始まって2週間は、無理をせず、ゆっくりとすごしましょう。

もし、お子さんに

「眠れない」「訳もなく泣く」「食欲が減る」

「イライラする」「元気がない」「(どこかを)

痛がる」

そんな様子がみられたら、担任の先生、スクール
カウンセラーにご相談ください。

保護者の皆様にも大きな変化となります。しっかりセルフ
ケアを行って下さいね。

