

令和2年5月11日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 横山 明子

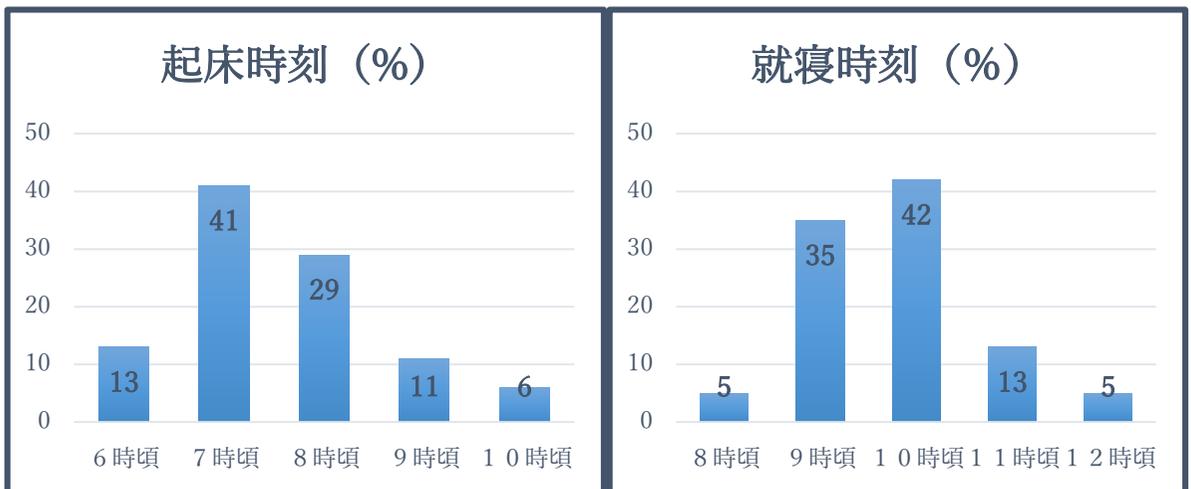
新しい学年になり、宿題の配布等でお会いする子供たちの背が伸びていることに驚きます。休校中も日々成長している子供たち。通常とは違う始まりのこの1年ですが、様々な工夫をしながら、子供たちの頑張りを応援していきたいと思えます。

ご協力いただいたアンケートから、ご家庭で子供たちのために、保護者の方々が頑張っていること、けれども、休校期間が長引き、朝起きられなくなってきていること、また、ゲームや動画がなかなかやめられないという悩みがあることも伝わってきました。今週からは週1回の登校も始まります。5月12日（火）からの健康観察表には、就寝時刻、起床時刻の記入、テレビ・ゲーム・ネットのルールについて記入する欄を設けました。毎日登校が始まった時、子供たちが学びに集中し、友達と力をあわせ、楽しい学校生活を送るために、生活のリズムを整える助けにいただけたらと思います。

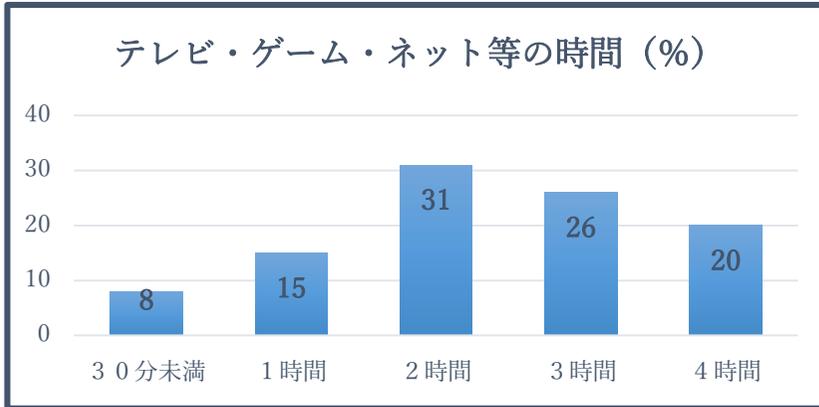
## 休校中の睡眠の様子はどうでしたか？

「ぱっと目がさめる」「自分でおきる人」はぐっすりとねむることができています。朝気持ちよく起きられるためには、何時に眠るといいでしょうか？ 朝起きるのがつらい、日中眠くてイライラするそんな時は、二つのことに取り組んでみてください。

1. まずは、時間を決めて、毎日同じ時間に起きよう。
2. 夜ぐっすり眠るために、からだを動かす時間をつくろう。



## どのぐらいの時間テレビや電子ゲーム、ネット等をしていますか？



大きく変化するこれからの時代を生きる子供たちには、自分に必要なルールを決め、それを自分で守ろうとする力が必要です。年齢が高くなると、お金のこと、門限のこと、SNSトラブル、進学など話し合うテーマがどんどん広がります。トラブルが起こった時に、急に話し合おうと思っても難しいものです。保健室では、日々ホワイトボードを使って、状況や気持ちを整理しながら、子どもたちと作戦会議をしています。

ご家庭でもぜひ紙とペンを用意して、課題を確認して、自分自身でルールを決める。振り返りをして守れない時は、そのルールを見直すというプロセスを、大切にしていただけたらと思います。

- ①現状はどうか。あたりまえと思えることでも、頑張れていることを、褒めてあげてください。生活リズムが乱れたり、トラブルが起きたりしていることがあれば、振り返りましょう。
- ②これからどうしていけるとよいか。タイマー、見守りアプリの使用、守れた時のご褒美、守れなかった時のルール変更などについても、この機会に確認してください。SNS 東京ノートも参考に。(1~5年生は11日に配布します。6年生は配布済みです。)
- ③健康観察表の裏面に具体的なルールを書く。お子さんの発達段階に応じて、最終的には、お子さんが自分でルールを決め、時間も自分で管理することを目指していきましょう。
- ④友達と遊べない日々が続き、不安が強くなり、ゲームやネットがよりどころになっているお子さんもいることでしょう。お子さんとゲーム等の話をすると揉めて、親子関係が悪くなる時は、無理をせず、「達成できたね」とほめてあげられるルール設定に。そして「今日はこんなことをしてみよう」「週末にはこういう楽しいことをしようね」など、日々が楽しくなるような話をし、不安を和らげていただけたらと思います。