



3月号②

新型コロナウイルス感染症への対応で臨時休校になってから1週間が経ちました。国内では、様々な行事やイベントが中止または延期されたり、不特定多数の人が集まるようなイベントは無観客で行われたりしています。このような対応が功を奏し少しでも終息の兆しが見えてきたらいいと強く思いますが、反対に、このような対応の長期化が子どもたちへ悪い影響を与えないかが心配です。お子さんのご家庭での様子はどうでしょうか。先日の家庭訪問では、学級担任が子どもたちと会い、いろいろとお話をさせていただきました。お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。学級担任からはみんな、家庭でも元気に過ごしていると聞いています。また、今週は分散登校で短時間ですが、学年ごとに登校日を設けています。子どもたちの家庭での過ごし方を少しでもサポートできたらと思っています。大変、保護者のみなさんにはご負担をおかけしていますが、どうぞよろしくお願いいたします。

## 家庭での過ごし方について



- まずは、生活リズムをくずさないようにしてください。  
(早ね, 早起き, 朝ごはん, そして あいさつ)

朝早く登校しなくていいからと夜ふかしが続くと、昼夜逆転の生活リズムになってしまいます。授業日と同じように、決まった時刻に寝たり起きたりするようにしましょう。朝ごはんも、体に一日のスタートのスイッチを入れるために、きちんととりたいたいですね。三回の食事は、生活リズムをつけるのにとっても大切です。

- 一日の計画を自分で（家族と相談して）決めましょう。

お子さんが学校で使っている連絡帳にその日の計画を記入して、できたものに○をつけていくようにしたらどうでしょうか。毎日、保護者の方も連絡帳をみると、お子さんの様子がわかります。そこにコメントをかいておくのもいいと思います。何となく過ごすのではなく、目標をもって過ごすことが大切です。

- 家庭で過ごす時のルールを確認しましょう。

特に、テレビやYouTube等を観たりゲームをしたりする時間をもう一度お子さんと話し合って確認してみてください。このような状況の中、いろいろな方面から子どもの学びを支援するサイト等も開設されています。このようなサイトを活用されてもいいのではないかと思います。また、家族の一員として、お子さんができるような家事を任せるともいいと思います。

### ～文部科学省「子供の学び応援サイト」～

○「臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（通称「子供の学び応援サイト」）」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)  
※インターネットで「子供の学び応援サイト」で検索すると、すぐわかります。

- 体を動かして、適度な運動をしましょう。

家の中でずっといるだけでは、心にも体にもストレスがたまるかもしれません。危険がない範囲で散歩したり、家でできる運動（なわとびやボールを使った遊び）をしたり、各家庭の事情に合わせて工夫してみてください。