

# きんたろう



令和2年 5月 8日  
 丹波篠山市立八上小学校  
 ほけんしつ

臨時休業で学校が休みになり、2か月が過ぎようとしています。みなさんは、どのように過ごしていますか？5月末までお休みが続くので、いろんな気持ちを持つ人もいるでしょう。

もし、気持ちが落ち込んでいたり、不安になっている人がいたら、「きんたろう」をおうちの人といっしょに読んでみてください。少しでも気持ちが軽くなってくるといいなと思っています。

## ♡ 心の調子はどうですか？ ♡

### \*不安になっていませんか？



友達や先生と会えなかったり、お出かけができなかったりして、気持ちが落ち込んでいませんか？「しんどいな」「つらいな」とか「こわいな」と感じるのは当たり前です。また、怒りっぽくなったり、いつもの自分と違うなって感じている人もいるかもしれません。

そんな時は、おうちの人や信頼できる大人の人、先生にお話ししてみましょう。

### \*正しい知識を持ちましょう

どうしたら病気にならない？もし病気になってしまったらどうしたらいい？疑問に思うことがあったら、おうちの人や信頼できる大人の人、先生に聞きましょう。正しいことを知ることは、あなたも周りの人も守ることにつながるのです。

そして、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子たちに教えてあげてほしいのです。正しいマスクのつけ方やていねいな手を洗い方のお手本を見せてあげましょう。

### てあら 手洗い

〈自分と周りの人を守るために、石けんを使ってていねいに洗いましょう。〉



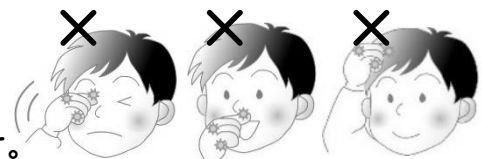
たのしく  
てをあら  
いしまし  
ょう！

てのひら	てのこう	ゆびさき	ゆびのあいだ	おやゆび	てくび
みぎ ぐらきらひかる	みぎ ぐらおらの ひだり ぐらほしよ	みぎ ぐらまばたき ひだり ぐらしては	みみんをみてる	みぎ ぐらきらきら ひだりぐらひかる	みぎ ぐらおらの ひだりぐらほしよ

① 30秒以上かけて、石けんで洗うことが効果的です。きらきらぼしを歌いながら、洗い残しのないようにしましょう。

② 手で、おやみに顔や髪の毛を触らないようにしましょう。

ウイルスは、口や目、鼻から体の中に入ることがあります。



また、髪の毛にもついていることがあるので、髪の毛を触ったあとは、手を洗いましょう。

③ ほかの人と同じコップや食器を使ったり、ひとつの食べものや飲みものをいっしょに食べたり飲んだりしないようにしましょう。

## マスク



〈自分と周りの人を守るために、マスクをしましょう。〉

- ・鼻からあごまで、すき間がないようにつけましょう。
- ・食事など、必要などとき以外は、はずさないようにしましょう。
- ・捨てる時は、袋に入れるか、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。



## マスクの上手な着け方

マスクから鼻が出ていたり、顔の大きさに合っていないと、マスクの効果が落ちてしまいます。



## \*体調が悪いと感じたら

新型コロナウイルスは、だれでも感染（うつる）する可能性があります。住んでいるところや年れい、性別などは関係ありません。また、身近な人の体調が悪くなったときは、せめたり、いじめたりしてはいけません。

もし、あなたが体調の悪さを感じたら、がまんしないで、おうちの人や大人の人に必ず伝えましょう。

## ●●● おうちのかたへ ●●●

新型コロナウイルス感染症が広がっている今、大人も子どもも環境が大きく変化し、その環境になれない日が続いています。このような状況が長期化すると、疲労が積み重なり、気持ちが憂鬱になり、焦りやイライラなどの気持ちが継続し、だれでも心の健康が維持できない状況になってきます。

〈子どもの反応を受け止めてあげて〉

このような中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。寝つきが悪かったり、夜中に何度も起きてしまったり、体調を崩したり、感情が安定しなくなったりしているお子さんがいるかもしれません。そうした反応を温かく受け止めてほしいと思っています。お子さんの心配事に耳を傾け、じっくりと聞いてあげてください。今何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを、お子さんの年齢に応じてお話をし、してあげてください。可能なら、一緒に体を動かしたり、遊んだりする機会を作ってあげてください。

〈大人も心の健康に耳を傾けて〉

おうちの方も心の健康が維持できない状況になっている方もおられるかもしれません。お子様のこと、仕事のことなど、不安や悩みなどを一人で抱え込んでおられませんでしょうか？

もしよろしければ、学校へお電話ください。5月18日（月）には、スクールカウンセラー伊藤尚美先生が来てくださいます。誰かと話をするだけで、不安を軽減することができるかもしれません。





## 姿勢が悪くなっていますか？



本を読んだり、ゲームをしたりしているとき、姿勢は悪くなっていますか？

姿勢が悪くなると、背中の筋肉がかたくなり、肩が痛くなったり、疲れがたまりやすくなったりします。

そこで、家の中でできる体操を紹介しますので、おうちの人といっしょにしてみてくださいね。八上小学校の先生方にしてもらいました。「手軽にできる！ ながらでできる！？ スポーツメニュー」を参考にしています。ほかにもたくさんの体操があるので、検索してください。

＊イスを使う体操では、座ったときに足の裏がしっかり床につくイスを選びましょう。

＊息を吸うときは、鼻から。息を吐くときは、口をすぼめて口から。

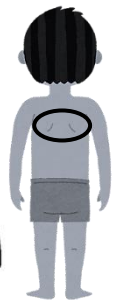


## ワシのポーズ (背中の筋肉のストレッチ)



★1回に30秒、1日3回してみよう。

- ①イスに座ったら、足を肩幅に開き、つま先を外側に少し開きます。
  - ②左手を右の肩におきます。
  - ③右うでを左ひじの下へ通し、右手を左の肩におきます。
  - ④両手を肩からはなし、腕を伸ばしながら、肩の高さで両手の甲を合わせます。両手の甲を合わせるときに、息を吸いましょう。
  - ⑤そのまま、息を吐きながら、体をゆっくりと前にたおします。背中の筋肉をのばすように、頭を下にかたむけましょう。
  - ⑥自然に息をしながら、30秒間、このポーズを続けましょう。
  - ⑦手の交差を反対にして、同じ動作をくり返します。
- ＊肩甲骨は、背中にある骨だよ。



酒井先生  
肩甲骨(※)がぎゅーとのびると気持ちがいい

## 首と肩のトレーニング)



★1回5回、1日2回くらいすると効果が出ます。

- ①イスの手前に浅く座り、肩幅よりも広めに足を開きます。つま先は外側に向けます。
- ②両腕を体の前で交差させて、足を広げた間のイスの座面をつかみます。
- ③顔をあげ、息を吸いながらつかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背中の筋肉を伸ばします。
- ④息を吐きながらもとの状態にもどします。
- ⑤手の交差を反対にして、同じ動作をくり返します。

＊スマホ首とは、下ばかり向いていると首の骨がまっすぐになり、首や肩が痛くなってしまいます。

横山先生  
顔をあげて、スマホ首(※)をなおそう。

えいゆう からだ ちゅうしん  
**英雄のポーズ（体の中心ともものトレーニング）**



まえだせんせい  
 前田先生

うでをピンとのばすことがポイントです。



★1日2回くらいすると効果が出ます。

- ① 立った状態で、両ひざを曲げ、両手を右の太ももにおきます。
- ② 左足をうしろに引きます。
- ③ 両手を胸の前であわせ、息を吸いながら顔を上げます。
- ④ 息を吐きながら両手を胸の前に戻し、両手を右の太ももにおいて、立ち上がります。
- ⑤ 反対の側も同じようにおこないます。
- ⑥ 立った状態で、両ひざを曲げ、両手を左の太ももにおきます。
- ⑦ 両手を胸の前であわせ、息を吸いながら顔を上げます。
- ⑧ 息を吐きながら両手を胸の前に戻し、両手を左の太ももにおいて、立ち上がります。

た き からだ ちゅうしん  
**立ち木のポーズ（体の中心のトレーニング）**



とばせんせい  
 鳥羽先生より  
 背筋がピンとのびると気持ちがいいね。

★1日2回くらいすると効果が出ます。

- ① 立った状態で、両手を腰にあてて、バランスを取りながら、右足のうらを左足の内側のくるぶしにあてます。
- ② 右足を少しずつ上にあげ、左ひざの内側まであげます。バランスがとれる人は、右足の甲を左足の付け根まであげてみましょう。
- ③ 両手を胸の前であわせ、息を吸いながら頭の上へあげます。
- ④ 息を吐きながら両手を胸の前に戻し、左足を床におきます。
- ⑤ 反対の側も同じようにおこないます。
- ⑥ 両手を腰にあてて、バランスを取りながら、左足のうらを右足の内側のくるぶしにあてます。
- ⑦ 左足を少しずつ上にあげ、右ひざの内側まであげます。バランスがとれる人は、左足の甲を右足の付け根まであげてみましょう。
- ⑧ 両手を胸の前であわせ、息を吸いながら頭の上へあげます。
- ⑨ 息を吐きながら両手を胸の前に戻し、左足を床におきます。

けがをしている人や体調が悪い人は、元気になってからしてくださいね。また、途中で痛みがでたり、気分が悪くなったりした場合は、すぐにやめてください。