



通学路に咲くつつじも咲きはじめ、校庭の緑も一層深まり、吹く風も爽やかな季節となりました。新年度を迎え、早1か月が過ぎようとしています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた市内の公立学校・幼稚園の休校休園の延長措置に際しましては、保護者・地域の皆様の御理解と御協力にあらためて感謝申し上げます。

## 新型コロナウイルスに負けないために

令和2年3月、臨時休校が決まってから、約2か月間、生活スタイルが一変した御家庭も多いと思います。そのような状況の中で生活していると、知らず知らずのうちにストレスを抱えてしまうことがあります。特に、幼い子供にとっては、本人が気づかないことも多いことから、周りの大人がいち早く気づいてあげること、そして、適切に対応してあげることがとても重要です。

子供のストレス反応には、「頭がいたい」「お腹がいたい」「眠れない」などの身体症状が現れてくる場合があります。また、「落ち着きがない」「食欲が増える、減る」「いつもより、よくしゃべる、よく泣く」「夜尿、おもらし」「わがままになる」などの行動面でも変化が見られます。

一方、毎日のように新型コロナウイルスに関する新しい情報が入ることで、自分や家族が病気になるのではないかと不安になることもあります。更には、「突然の休校が長く続く」「外出の自粛」「家庭内のイベントの中止」など環境が突然変わったことから、いつもと違う行動や反応が見られても、決して不思議ではありません。

このようなストレスを、子供が抱えないようにするためには、次のことが大切です。

### 1 事実は子供の年齢にあった言葉で正直に、目に見える形でポイントをしばって伝える。

ただし、映像やニュースは見せすぎないようにしましょう。幼い子供は、映像を見て、自分のことととらえて不安になることがあります。

### 2 学校が開校している時、休日の時と、今までの日常生活を維持させてあげる。

「いつもと同じ時刻に起きる、寝る」「規則正しく食事をとる」「留守番する時、外出する時、感染予防のためなどの約束」などは、子供と一緒に考えてあげることです。また、親の存在は、子供の安全、安心には不可欠であることから、コミュニケーションをとることも大切です。

### 3 子供の不安な気持ちを受け止めてあげる。

「そうだね。そう思ったのね。」など、受け止めたことを伝えることや、つらくても子供なりにがんばっていることを認め、褒めることで安心します。

### 4 日常生活のスケジュールやお手伝いなどを一緒に予定を立てる。

大人から見て子供の行動が完璧でなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」などの感謝を伝えることで、子供の自己肯定感や自尊心が育まれます。

### 5 日常生活の中に、親子でできるアクティビティを取り入れてみる。

「ラジオ体操をする」「ストレッチをする」「ゲームで遊ぶ」「粘土で遊ぶ」「日記をかく」などを取り入れることで、健康維持やストレス発散だけでなく、子供の創造性や自己表現を育みます。

実は、子供のストレス解消には大人のセルフケアもとても大切です。「勤務形態が変わった」「家事をする時間が増えた」「子供とかかわる時間が増えた」など大人も疲れています。少なくとも、1日に1回は生活を立ち止まって、自分の心の状態をチェックしてみたいでしょうか。また、「おしゃべりをする」「ランニングをする」「読書をする」など、リラクゼーション法を見つけて、定期的に行うことで、日常の生活にリズムが生まれます。悩みは1人で抱えず、学校や園の友達、担任や他の教職員、祖父母や親戚などに相談することで「聞いてもらえた」

という安心感とともに、悩みの解決策が見つかる可能性も高まります。なかなか、セルフケアがうまくできない方には、専門家の相談窓口もありますのでいくつか紹介します。

＜保護者向け窓口＞

- 市川市 新型コロナウイルスに関するコールセンター  
直通電話：047-712-8661（総合受付）  
047-712-8551（健康相談に関すること）  
開設日時：4月14日（火）から当面の間まで  
午前10時から午後8時まで（土日祝日を含む）
- 千葉県 こどもと親のサポートセンター  
電話：0120-415-446（24時間）

＜子供向け窓口＞

- 全国 24時間子供 SOSダイヤル（子供たちが、心に抱えた SOS を相談できます。）  
お子様に教えてあげてください。  
下記のダイヤルに電話することで、電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります。  
電話：0120-0-78310

なお、学校への相談は、平日は代表電話 047-328-0165 まで御連絡ください。  
5月2日（土）から5月6日（水）までの間、お子様の相談や御家族のウイルス感染等、緊急の場合は学校携帯電話（電話番号は、メールで通知）に御連絡ください。

【参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部ホームページ】

### 「こどもの日」って何の日？

引き続き学校は休校となりますが、来週から祝日が続きます。「祝日」とは「よりよき社会、より豊かな生活を築き上げるために、国民こぞって祝い、感謝し、又は記念する日」と国が定めた日です。5月3日は「憲法記念日」、5月4日は「みどりの日」、そして、5月5日は「こどもの日」です。通常は、「祝日」として学校も休みです。



ところで、「こどもの日」は、何の日でしょうか。実は「こども（性別問わず）の人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と定められています。親は我が子の成長や幸せを願い、子供は、親に感謝の気持ちを持つ日という意味がこめられている祝日です。

昔から5月5日には「兜（かぶと）や五月人形を飾る」「こいのぼりを飾る」「柏餅（かしわもち）やちまきを食べる」「菖蒲（しょうぶ）湯に入る」などの風習がありますが、どの風習も、親が我が子の健康と幸せを願う思いが、時代とともに形となって続いているものです。

また、「こどもの日」にちなんだ歌や物語も数多くあります。御家族みんなで、由来や意味を確かめながら、「こどもの日」をお祝いしてみたいはいかがでしょうか。

### 令和2年度 年間の主要行事計画（4月30日現在）をお知らせします。

現段階での計画となります。今後の状況によっては中止または延期、また、新たな行事等の追加もありますので御了承ください。

主要行事	実施時期	主要行事	実施時期
入学式・始業式	未定	運動会	11月中
全校遠足	令和2年度は中止	ふれあいフェスティバル	令和2年度は中止
1年生を迎える会	6月下旬	全校音楽発表会・芸術鑑賞教室	未定
夏休みを迎える会	7月20日（月）	なのはな合同学習発表会	12月5日（土）
夏季休業	7月21日（火）～8月17日（月）	グリーンスクール（4年）	12月上旬
授業参観	8月下旬	自然教室（5年）	10月上旬又は12月以降
個人面談（保護者）	9月中旬	冬休みを迎える会	12月23日（水）
前期終了	10月16日（金）	冬季休業	12月24日（木）～1月5日（火）
後期開始	10月19日（月）	オープンスクール	1月23日（土）
修学旅行（6年）	10月22日（木）23日（金）	卒業証書授与式	3月19日（金）
県・市教委学校訪問	11月2日（月）	修了式・離任式	3月25日（木）
故大畑一枝先生顕彰碑除幕式	11月中	学年末休業	3月26日（金）～

※ 市主催の市内相撲大会、市児童生徒音楽会及び小学校陸上競技大会は中止となりました。