-

教育相談室

人に比べて、気持ちの変化が体の症るのは、当然のことです。子供は大き段と異なる状況下で不安が高ま

したら気持ちば

着く、、

子供の変化に目を向ける

と味も てをあ 今一度確認し

感染症やその予防策について、どの 感染症やその予防策について、どの ように理解しているでしょうか?改 とたり、誤解をしている場合は、一 とたり、誤解をしている場合は、一 は、不安を和らげます。混乱 い知識は、不安を和らげます。混乱 い知識は、不安を和らげます。混乱 また、感染拡大防止のために推奨 されている行動には、意味がありま す。窮屈な制約だと感じられること もあると思いますが、その行動の意 味を、今一度確認してみることは、 味を、今一度確認してみることは、 になけ音 イラン

# 、アレビを見る ゆっくいものを食べる 歌を楽を聴く 絵を描く といる いちのを食べる 歌を楽を聴く おりまる いっぱん かいしゅう かいしゅう かいしゅう かいしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう かいしょう はんしょう ストレス解消法を

ゆっくりとおうない。歌を歌うな好に、空を見る かふろ

年齢や発達等で個人差はあります、制約ある生活に戸惑いを感じ、が、制約ある生活に戸惑いを感じ、不安を感じている子も、増えてきているのではないでしょうか。
メンタルヘルスとは「心の健康」のことです。このような状況下での子供たちの心の健康について、一緒に考えてみませんか。 はようか。 が出ってきて をはないます。 に戸惑いを感じ、 に対ます。 に対きが続い を様々な情報に で過しし ながます。 で過しし ながます。 で過しし ながます。 ではあります。 ではます。 ではます。 ではます。 ではないを感じ、 がれる様々な情報に できてきて

ている

いるサインかも、見られる場合は、

ださ

# 状に表れやすい、というます。お子さんに、次のます。お子さんに、次のが見られることはないでが見られることはないでなどの体調不良 このような症状が見らストレスが溜まっているしれません。 処を考える

(1) 会話の時間を大切に お子さんの気持ちを肯定的に聞きましょう。気持ちの変化を認め、負ましょう。気持ちの変化を認め、負の感情に対しても「誰にでもあることだから、大丈夫だよ」と安心させとだから、大丈夫だよ」という思いを感じることができます。また、どんなが認められている」という思いを感じることができます。食事をしている時、おふろに入る時、一緒に寝る前、ほんの数分でも、「今は、この子の話に興味がありますよ」ということを伝えることもできます。食事をしている時、おふろに入る時、一緒に寝る前、ほんの数分でも、「今は、この子の話に興味がありますよ」ということを伝えることってあげてください。 ストレス解消法を探す ストレス解消法を探す

(1)規則正しい生活 変化のある時だからこそ、心身の 変化のある時だからこそ、心身の 健康のために、規則正しい生活を心 がけましょう。 ①十分な睡眠を 小学生の理想的な睡眠時間は9~ れを回復させるだけでなく、成長ホ ルモンの分泌で丈夫な体を作り、気 持ちを安定させます。起床時間と言わ れています。良質な睡眠は日中の疲 れを回復させるだけでなく、成長ホ ルモンの分泌で丈夫な体を作り、気 おなかがすいた時、機嫌が悪く なったり、やる気が出ずに、疲れや すい、ということを経験したことは ありませんか?食事は、すべての活 ありませんか?きません。朝ごはんは、とても とっかり食べて気持ちを安定させ、 目中明るく元気に過ごせるようにし ましょう。

度を知る

どんどんレパートリーを増やしてくどんどんレパートリーを増やしてくます。家族それぞれに合ったストレます。家族それぞれに合ったストレス解消法をお子さんと一緒に探し、ると「自分には、これがあるから大ると「自分には、これがあるから大ものを探してみましょう。ストレスものを探してみましょう。ストレス

イライラ ささいたれやすい、というはれやすい、というは

い 頭痛や腹痛 を欲不振 最欲不振 暴 でしょうか。

## こし方に つい

③体を動かそう

③体を動かそう
適度な運動は、気持ちをリフレッシュさせます。感染予防をしながらのお散歩もおすすめですが、今らのお散歩もおすすめですが、今らのお散歩もおけるとができます。ストレッチやヨガ、簡単な筋トレなどをお子さんと検索し、一緒に選んでやると、家族で楽しみながら体を動かすことができます。

短縮日課などで家にいる時間が長くなると自由時間が増え、子供と一緒になにをしたらいいかと、迷うこともあるかと思います。そこではなくでも、子供たちは大好きなお母さんお父さんと一緒になにかするだけで、とても楽しいのです。何るだけで、とても楽しいのです。何るだけで、とても楽しいのです。何えば洗濯一つとっても、洗濯機の回し方を知る、洗濯物をきれいに畳む、など、える、洗濯物をきれいに畳む、など、える、洗濯物をきれいに畳む、など、える、洗濯物をきれいに畳む、など、える、洗濯物をきれいに畳む、など、える、洗濯物をきれいに畳む、など、おあの中にたくさんの学びがあります。できることを褒め、家庭での仕す。できることを褒め、家庭での仕す。できることができます。

## ~子ども達の未来のために~

今回は嵐山町立小中学校再編等審議会についてお知らせします。

### 委員のご紹介

| 氏   | 名   | 区 分     | 備考               |
|-----|-----|---------|------------------|
| 加藤  | 信 幸 | 学識経験者   | 元嵐山町 教育長         |
| 安 藤 | 欣 男 | 学識経験者   | 元嵐山町議会 議長        |
| 池亀  | 亜衣子 | 保護者代表   | 菅谷小中学校 PTA       |
| 内 田 | 茜   | 保護者代表   | 七郷小学校 PTA会長      |
| 山中  | 美 佳 | 保護者代表   | 志賀小学校 PTA会長      |
| 関根  | 盛敏  | 保護者代表   | 菅谷小中学校 PTA会長     |
| 横澤  | 紗智子 | 保護者代表   | 玉ノ岡中学校 PTA会長     |
| 齋藤  | 彩乃  | 保護者代表   | 嵐山幼稚園 PTA会長      |
| 真 坂 | 直樹  | 保護者代表   | 嵐山若草保育園 保護者会会長   |
| 橋 本 | 将   | 保護者代表   | 嵐山しらこばと保育園 保護者代表 |
| 大 嶋 | 佐枝子 | 保護者代表   | たいよう保育所 保護者代表    |
| 畝 迫 | 昌 和 | 行政区代表   | 千手堂2区 区長         |
| 小 林 | 靖 弘 | 行政区代表   | 吉田1区 区長          |
| 佐藤  | 博   | 行政区代表   | むさし台 区長          |
| 小野川 | 和 史 | 小中学校長代表 | 七郷小学校 校長         |
| 髙 田 | 享   | 小中学校長代表 | 玉ノ岡中学校 校長        |
| 戸 坂 | 心   | 公募      |                  |
| 加藤  | 幹 雄 | 公募      |                  |

上記18名の委員で小中学校再編等について話し合います。

ご意見やご質問は、教育委員会事務局または身近な委員へお願いします。

### 第1回審議会の開催

10月7日、第1回目の審議会が開催されました。会議では委員の互選により、会長は加藤信幸委 員、会長の指名により副会長は安藤欣男委員に決定しました。町長及び教育委員会から「小学校及 び中学校の将来を見据えた学校の在り方について」諮問しました。

諮問書や会議録、会議資料は町ホームページで公開しています。



問合せ 教育委員会事務局 ☎62-0823



0