

～地域と共に ころ豊かに たくましく～



# 西紀っこだより

令和2年度 第17号(1月号②) 令和3年1月28日発行

丹波篠山市立西紀小学校 丹波篠山市乗竹650

TEL 593-0024 FAX 593-0249

ホームページ <http://nishiki-el.sasayama.jp/>



## 緊急事態宣言から2週間〰〰〰

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「緊急事態宣言」が発出されて2週間になります。



西紀小学校でも、今年度最後の授業参観・学級懇談会を中止する他、再度学校生活を見直し、子ども達の日常生活の様々な場面で感染対策をとっております。

また、新型コロナウイルス感染症・予防の正しい理解、自分もうつるのでは…という不安に対する心のケア、感染者に対する心ない差別がないように人権教育にも取り組んでいます。

保護者の皆様にも、たくさんのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

子ども達の学校生活やコロナ対策、学習の様子をお伝えします。



### まずは手洗い! でも冷たい水では〰〰〰



「学校に着いたら、まず手洗いをする」のは、学校再開から続けている取組です。とはいうものの、水が冷たくなり少々水で流す時間が短くなっているかも…

そこで「持ち込まない」「持ち帰らない」を大切に、児童玄関に消毒液をおき、登校すぐと下校前は、消毒をさせることにしました。これで、給食前と合わせると1日3回消毒をすることになり、それ以外は、水道で石けんを使っの手洗いです。

### マスクを正しくつけたいけれど〰〰〰



マスクについては、「鼻出し」や「素材別マスクの効能」など、色々なニュースが流れています。西紀小学校では、不織布でも、布製でも、ウレタンでも、どんなマスクを使わせていただいても結構です。ただし、鼻と口が確実に覆えることが大切です。

残念ながら、成長途中の子ども達にぴったりのサイズは、一人一人違うようです。

子ども達の多くが、夢中になって話したり活動したりしているうちにマスクがずれて鼻が見えていたり、隙間が空いていたりします。担任はもちろん、友達からも注意されている姿をよく見かけます。息苦しい上に注意を受けてばかりではストレスですね。



サイズが合っていない子には不織布のマスクを渡してその日につけさせると共に、家に帰ってからお家の方に自分のマスクのひもの長さを調節していただくように話しています。マスクをしばらくつけてみて、ずれてくるようなら調節してやってください。

# 正しく知って、ストレス解消♪

新型コロナウイルスは未だわかっていないことがたくさんあり、大人でも不安いっぱい病気です。子どもならなおさら不安でしょうし、それが1年以上続いている現在、ケアはとても大切です。全ての学年で、新型コロナウイルス・心のケアの授業をしました。

## <授業の流れ>

1. コロナウイルスについて、知っていることを出し合う

2. 学習のめあてをつかむ

新型コロナウイルスのことを知り、心の使い方を試してみよう

3. 新型コロナウイルスについて、どう思っているか話し合う

←不安や心配、平気、残念など色々な気持ちを出し合う

不安が高まったとき、人は攻撃的になりやすいことも知る

4. 新型コロナウイルスについて考える

←どんな病気？・どうやってうつるの？

うつらない・うつさないためにどうしたらいいの？

今までわからなかったことがわかると安心♪

5. 心の使い方を知り、試してみる

←10秒呼吸法を覚えよう！

そんなに難しくないよ。不安になったとき、やってみようかな？

6. ふり返り

傷ついている感染者や、病気の人々を助けている医療従事者のみなさんを支えよう！



あれ、ぼくが知っているのと同じだね。

不安なのは、私だけじゃないんだ

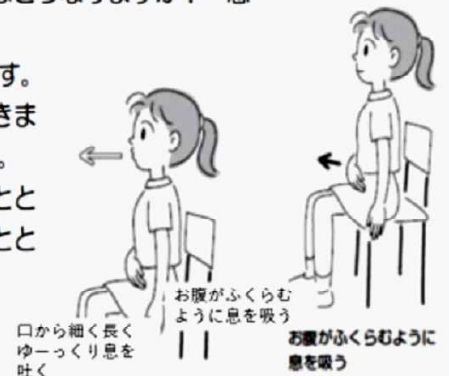


そういえば、イライラする時が…



### イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



子ども達が学習した「10秒呼吸法」は、右図の「イメージ呼吸法」をもとにしています。ぜひ身につけてほしいです。

また、ふり返りでは、感染した方やその家族、あるいは医療従事者などへの誹謗中傷や差別をしないこと、前向きな行動の大切さについて、それぞれの学年に応じた語り方で子ども達に話しました。

子ども達の気持ち・自分も人も大切にする気持ちを大切に学校生活を送ってほしいと願います。