

臨時休業中、春休み中の運動不足解消とメンタルヘルスについて

臨時休校に伴い、運動する時間や家族以外の人とかかわる時間が少なくなり、また連日のメディアからの情報に触れる中で、子どもたちの身体的、精神的な影響が心配されます。

メンタルヘルスの対応として、以下の4点にお気をつけてお過ごしください。

- ・ 規則正しい生活のリズムを維持しましょう。※1
- ・ 適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう。※2
- ・ 過度に不安をあおるようなメディアを長時間見ないようにしましょう。
- ・ いつもよりも甘えたがる、いらいらする、不安になる等の場合は、ストレスによる反応かもしれません。気分転換やリラックスできる時間をとりましょう。また眠れない、食欲がない等の状態が長期化する場合は、主治医や養護教諭にご相談ください。

※1 生活習慣の記録表を HP にアップしましたので、必要に応じてご活用ください。

※2 運動不足解消のため役に立つサイトをいくつか下にご紹介いたしますので、ご活用ください。

Yahoo!きっず おうち学校 体育 (Yahoo)

<https://kids.yahoo.co.jp/study/common/physical/>

子供の運動あそび応援サイト (スポーツ庁)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

家でもできる体づくり運動 (札幌市教育委員会)

<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/tairyokutyousa/tairyokutyousa19.html>

ながおか元気っず運動プログラム (長岡市スポーツ協会)

https://www.youtube.com/channel/UCNm64gLed1QYc_33g3ntzJA/featured

※ 文部科学省からの通知 (3月13日) には「児童生徒の健康保持の観点から、児童生徒の運動不足やストレスを解消するために行う運動の機会を確保することも大切であると考えており、日常的な運動 (ジョギング、散歩、縄跳びなど) を安全な環境の下で行っていただきたい。」と示されています。

