

スクールカウンセラーだより R4・臨時号

令和4年2月

西東京市立保谷第二小学校

スクールカウンセラー

● オンライン授業が続いています

コロナを^{ひろ}拡げないためのオンライン^{じゅぎょう}授業^{つづ}が続いています。

みんなそろって^{きょうしつ}教室^うで受ける^{じゅぎょう}授業^{ちが}とはちょっと違いますよね。

^{きょうしつ}教室^{まわ}を回^{つか}ってみたら、「^{つか}疲れたな」という^{こえ}声もときどき^き聞こえてきました。

オンライン^{じゅぎょう}授業^{あんしん}は安心^{ひと}でいいという人もいれば、^{はや}早くいつもの^{がっこう}学校^{もど}に戻^{もど}ってほしいという^{ひと}人もいます。

オンライン^{じゅぎょう}授業^{せいかつ}のあいだに生活^{たいちよう}リズムや体調^{たいちよう}をくずさないようにするための

ライフハック (^{せいかつ}生活^{しつ}の質^あを上げる^{くふう}工夫^とや^く取り組み^{しょうかい}) をいくつか^{しょうかい}紹介^{しょうかい}します。

☆^{やす}休み^{じかん}時間の^{ぶんかん}10分間の^{ライフハック}ライフハック☆

① 目を休めよう：^め目^{やす}を休^{みつづ}めよう：^め目^{つか}を見つづけていると目がとても^{つか}疲^{つか}れます。^{まど}窓^{とお}から遠^{けしき}く景色^{けしき}を見たりして、^{すこ}少しでも^め目を休^{やす}めましょう。

② 体を伸ばそう：^{からだ}体^のを^{おな}伸ば^{しせい}そう：^{おな}同じ^{つか}姿勢^{つか}でいると同じ^{つか}ところが疲^{つか}れます。^た立ち上^あがって^て手^{うえ}を上^{うえ}にグーンと^の伸ばして^おパッと^お下^おろします。下^おろすときに、^{いき}ハッと^は息^はを吐^はくとさらに^{こうかてき}効果^{こうかてき}的です。

③ 水分を取ろう：^{すいぶん}水分^とを取^{しゅうちゆう}ろう：^{あたま}集^{からだ}中^{つか}していると頭^{すいぶん}も体^とも疲^{めぐ}れます。水分^とを取^{めぐ}って巡^{めぐ}りをよくしまし

よう。
・・・そして次の^{つぎ}授業^{じゅぎょう}の^{じゅんび}準備^{あわ}をすれば^す慌^すてなくて済^すみますね！

● 保護者の皆様へ

コロナ感染が拡大する中、市内の小中学校ではオンライン授業が続いております。期限がはっきりしないところもあり、お子様の学習や心身の健康が案じられることと存じます。

★オンライン授業の毎日をより充実して過ごせるヒントを以下にお伝えします。

- ① **環境を整える**：慣れないオンライン授業に長時間にわたって集中することは、なかなか難しいものです。誘惑となりやすいゲームや漫画はいったん片付ける、テレビには布をかけるなど、集中しやすい環境を作るとよいかもしれません。
- ② **時間にメリハリをつける**：チャイムが鳴らないオンライン授業は切り替えがたいへんですね。時間割を手元に置いたり、アラームを利用するのもひとつです。
- ③ **授業の進み具合を確認する**：きちんと取り組んでいたら大いにほめましょう。「おや？」と思われた時にも、できているところを見つけて認めてあげてください。翌日への動機づけとなります。

★オンライン授業から通常授業に戻るときには、普段以上のお見守りをお願いいたします。
環境変化が続けば、誰でもストレスを感じます。
何かいつもと違うなと思ったら、ぜひご相談ください。

★気がかりがあるときには・・・

- ・ 2月7日（月）～10日（木）：学年別の登校・相談日を設けております。
詳細は2月3日付「2月7日以降のコロナ対応について」をご覧ください。
- ・ スクールカウンセラー来校日：2月18日（金）、25日（金）
電話や連絡帳でお申し込みください。