



# ほけんだより

仙台市立岩切小学校  
特別号

## 岩切っ子のみなさんへ♪

岩切っ子の皆さん、こんにちは。元気に過ごしていますか？

保健室の先生たちは、学校が再開して早く皆さんに会いたいなあと思いながら毎日過ごしています。そして、実は、「お休みの期間が長くなっている分、皆さんの体や心は元気かなあ」と少し気になっています。お休みの間は、がまんすることが多かったり、不安なニュースを見聞きしたり、いつもと違う毎日の中で、知らないうちに体や心が疲れてしまうことがあります。それは、大人も子供も同じです。今は、みんなが同じ気持ちを抱えながらがんばっているのですね。

そんなときの過ごし方について、スクールカウンセラーの森本先生からのメッセージも学校のホームページに載っていますから、ぜひ参考にしてみてください。

ほけんだよりでは、「日本小児科学会」という機関が、毎日がんばっている大人(保護者)や子供たちに向けて送っているメッセージの一部を紹介しつづけます。全文や詳細は、学会のホームページからも見ることができますので、おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。



がんばっているみんなへ 大切なおねがい

「新型コロナウイルス」って聞いたことがありますよね。そう、最近、テレビなどで毎日のように出てくるから知ってるかな。

ウイルスは「ばい菌」の親せきで、病気を起こすもとなんだ。今回のウイルスは新しくできてしまったウイルスで、そのウイルスが鼻や口から入って移ってしまうと、病気になっちゃう危険もあるんだ。(中略)

だから、今は、みんなも、みんなのきょうだいも、みんなのお父さんやお母さんも、家族みんなにウイルスが移らないように、お家にいることを多くしてたりして、がまんしているよね。

でも、ずっとがまんしていると、いやになって疲れちゃうよね。

もしかしたら、ずっとがまんしてきて、みんなも、みんなの家族も、ときどきイライラしているかもしれないね。でも、それはけっしてみんなや家族が悪いわけではないよ。新型コロナウイルスのせいだよ。

でも、もし、みんなの家族のイライラが強すぎて、みんなが困ってしまったら、ひとりで悩まないで、誰かに相談しようね。(中略) みんなが「こわい」とか「苦しい」とか感じたら「189」に電話して。そうすれば児童相談所というところにつながるよ。そこはね、子どもを守ったり、助けてくれるところだよ。その人にお話してね。(中略)

いま、世界中のお医者さんや看護師さんも、みんないっしょけんめい、このウイルスがいなくなるように戦っているよ。世界中の大人がみんな、ウイルスが広がらないようがんばっているよ。だから、みんなも、今はちょっと大変だけど、いっしょにがんばろうね。

公益社団法人日本小児科学会・一般社団法人日本子ども虐待防止学会・一般社団法人日本子ども虐待医学会

【保護者の皆様へ】上記のホームページ上では、保護者向けメッセージ「お子様と暮らしている皆様へ」も公開されています。ご興味のある方はぜひご覧ください。保護者の皆様のリラクスの一助となれば幸いです。大人も子供も不安な毎日ですが、ご家庭での時間がホッと一息、笑顔の時間になりますよう、お祈り申し上げます。

