

子供の不安をやわらげるためにできること

夏休みの過ごし方・・・

習志野市総合教育センター

学校再開後の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

いよいよ夏休みが始まります。お子様の夏休みの過ごし方のヒントになるポイントをまとめました。

今年は夏休みが短いうえに、新型コロナウイルス感染症対策も考えて行動しなければなりません。ただ、今学期初めに行われた学校休業では、自粛生活によるストレスが子供の身体、行動に様々な影響を与えたことが報告されています。『今年の夏休みは自粛生活のストレスを抜く』という考え方で子供と過ごせると良いです。

★生活リズムを崩さないために・・・

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を崩さないようにしましょう。この習慣を維持するには毎日、体を動かす習慣を作り、適度に体を疲れさせることが大切です。
※寝る直前の激しい運動やゲームは脳が興奮状態になるため控えてください。
- ・子供向け映画のテレビ放映日は、遅くまで起きていて良いなど『特別な日』を作るのも良いです。
- ・『ゲームは1時間』等、家庭のルールがあると思います。その時間を守らせるようにしましょう（保護者の方もゲーム時間を保障してください）。『午後1時から2時までの1時間』等、ゲームをする時刻を設定すると生活リズムが崩れにくいです。



★勉強は涼しい時間に・・・

- ・家庭学習や宿題など、勉強をする時間は午前中に設定すると良いです。
- ・集中することが苦手な子供には、時間の設定ではなく、取り組む学習量の設定をすると良いです。

★熱中症に気を付けましょう・・・

- ・水分補給等、通常の熱中症対策の他、マスクによって熱中症にかからないよう、マスクの脱着のルール（密閉空間ではなるべくマスクをする、屋外ではマスクを外す等）を子供と確認しましょう。

★時にはレジャーや外出も・・・

- ・3密を避けられるアウトドアに人々の注目が集まっているようです。近場のピクニックや人数制限を実施して予約を取っているアウトドア施設などを狙ってみることも良いかもしれません。
- ・インドア派の人には、人数制限を課している事前予約制の博物館や美術館などを探してみることも良いかもしれません。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)