

保護者の皆様にお伝えしたいこと



活動範囲が制限されている今だからこそ・・・

- ・つながりと絆を想像力で補いつつ、維持し続けましょう。札幌聖心の我々教職員とも、いつもつながっております。また、大切な方々との繋がりも大切にいたしましょう。今会いたくても会えない方、しばらく連絡を取っていなかった方、心に浮かんだ方と…。
- ・規則正しい生活、栄養のある食事、適度な運動と発散できる活動を、ご家族で見つけていきましょう。
- ・関連情報は、いつ、どこから発信されたものかを確認して、専門家の正しい情報を得るようにいたしましょう。繰り返す情報（刺激）にさらされることで、子どもの精神状態はより不安定になります。大人も同様です。できれば、コロナウイルスに関連する情報に触れる時間とそうでない時間を分けて持ちましょう。
- ・ストレスを自覚して、頑張りすぎないようにいたしましょう。長期戦です！不安やストレスを感じるのは当たり前のことです。普段以上に一緒に過ごすことや行動範囲の制限で、お互いのイライラが増幅しないように、お子様にはあえて距離を取ったり、大目に見たり、叱りすぎないようにいたしましょう。お互い、上手にストレスの発散を工夫いたしましょう。家にいるからこそ、できそうなことを始めるチャンスになるかもしれません。外の空気を吸うことは、気分の状態をよくします。外に出て、伸びをして、深呼吸をなさってみてください。身体を温める事、動かすこと、呼吸法やリラクゼーション、アロマオイルなど、ご自分に合ったやり方で、免疫力を高め、ストレスを軽減なさってください。