

	日光市立猪倉小学校 ☎0288-26-0009 📠0288-32-1068 ✉inokura-es@city.nikko.lg.jp
--	---

《お家の方へ》

長期にわたる臨時休業に伴い、保護者の皆様にも様々なご苦労をおかけしております。また、毎日の検温や、マチコミメールのアンケート等、お子様の体調管理に関して適切にご対応いただき、感謝申し上げます。4月初旬の新学期には、一旦は学校が再開されましたが、昨年度末から数えると、臨時休業期間は2か月半となりました。お子様やご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

本校ホームページ（保健室のページ）にも掲載しましたが、長引く学校の臨時休業、そして外出自粛の影響で、心やからだに変化が現れているお子様や、不安なこと・心配なことが生じているお子様もいるのではないのでしょうか。不安なことがある場合は、遠慮なく学校（0288-26-0009）へご連絡ください。担任または養護教諭がお話をお伺いします。また、スクールカウンセラーや心の教室相談員、下記相談機関等もご活用いただければと思います。

健康観察は、「見る」と「聞く」をお願いします。

表情

元気はありますか？
いつもと比べて、変わった様子や表情はないですか？



顔色

赤く熱っぽい様子や
だるそうな様子、青白い様子ではありませんか？



声

いつもどおりの声ですか？
声が沈んでいて暗かったり
無言だったりしませんか？



《スクールカウンセラー、心の教室相談員》

別途通知しましたとおり、スクールカウンセラー及び心の教室相談員が来校します。必要に応じて、来校日以外に対応することが可能な場合もありますので、ご相談がある場合は、学校へご連絡ください。

スクールカウンセラー	土沢 薫 先生	6/30（火）、7/14（火）
日光市心の教室相談員	鈴木 恵美 先生	5/21（木）、6/10（水）、19（金）、7/6（月）、14（火）

《相談機関一覧》

日光市家庭児童相談室	0288-30-7830	月曜～金曜	8:30～17:15
テレホン児童相談	028-665-7788	通年	9:00～20:00
ホットほっと電話相談	028-665-7867	月曜～金曜	8:30～21:30
こころのダイヤル	028-673-8341	月曜～金曜	9:00～17:00
チャイルドラインとちぎ	0120-99-7777	通年	16:00～21:00

※詳細については、各相談機関のホームページ等をご確認ください。（本校ホームページからもリンクできます）

在宅勤務



栃木県義務教育課からの指導に従い、出勤による感染をできるだけ防ぐとともに、教職員が感染した場合に他の教職員が勤務できなくなる事態に備え、ローテーションによる在宅勤務を行っています。職員が交代で通常勤務しておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、学校は通常どおり 8 時 00 分から 16 時 40 分頃まで職員がおりますので必要な際には遠慮なく学校へご連絡ください。

先生方の生活、教えて～！！

外出自粛が続き、今までと同じような生活ができない中、笑顔で、楽しく生活できるように…心とからだの健康のために…猪倉小学校の職員がどんなことに心がけたり、実践したりしているか紹介します。

夕方、ランニング
&ウォーキング
(5kmくらい)



いつもより料理を
きちんとやろうと
心がけています。

やっぱり、ついつい食べる
ことに走ってしまい…反省して
います。近くの公園に歩いて
行ったり、自転車で行ったり
頑張っています。



動画やテレビの体操や
運動を観ながら、家で
動くようにしている。

子どもと将棋を指したり、
家族で人生ゲーム
をしたりしています。

明るいうちに家族で 30 分
ほどウォーキング。その日
の出来事等会話も楽しみ、
ちょっと汗をかく。

早寝早起き、元気
もりもり朝ご飯。

テイクアウトで
食事を楽しむ。



一人黙々とこぎん刺しの
ポーチや刺しゅうの作品
作りをしています。

テレビを観ながら
筋トレ！！

家族みんな、それ
ぞれ好きなことを

遊べるときは、
とにかく子どもと
一緒に遊ぶ。

今までとちょっと違う味付けや
切り方、食材の組み合わせのチ
ェンジ等、これまでとは少し変
えて、失敗や成功を楽しむ。

家族で会話！
家族で食事！！



映画やドラマを
観て、号泣して
ストレス発散☆

炊飯器ピラフ
&チャーハン

最近眠っていたホーム
ベーカリーを再稼働♪



「考える」時間をつくる。不便なこと、うまく
いかないこと、困ること、心配なこと等、「ど
うやっていけばいいのか」と解決する未来志向
の意識で頭を使う。できないことや解決しない
ことに頭を使うのは「悩む」ことなので、悩ま
ずに考えるようにしています。



今夜は、たこ焼きパーティ☆
ただたこ焼き作って食べるだ
けですが、パーティって言う
とちょっと盛り上がれます。

