

大切な命を守るために、
みんなで協力して
頑張りましょう！



世界中で、病気が
はやっていますね。

そだね。
さみしいね…



だから 学校も休みだし
お店も 休みのなの？

夜ふかしOK…
朝ねぼうOK…
それから…それから…



…ってことは…
ユーチューブ見放題
ゲームやり放題…

ココさん…
予想通りの展開で、
少し安心しました。



おやつ
食べよう

ココちゃん

☆好奇心旺盛
☆夢は、
『有名ユーチューバー』



ナッツ先生

☆ワンチク好き
☆悩みは、
子どもたちに、話が
『くだい』と言われる。



第06号 ココカラ西五所便り 発行所：ココカラ西五所編集部 (令和2年4月作成)
所在地：〒290-0065 千葉県市原市西五所5-19 第一佐和ビル1階 (事業所番号：1250600218) 放課後等デイサービス ココカラ西五所
電話：0436-37-4856 ファックス：0436-37-4857 メール：nishigoshomimi-cococolor.jp ホームページ：http://www.mimi-cococolor.jp
営業日：月火水金土(夏期休業日・年末年始を除く) 営業時間：(平日)11時30分から19時 (土曜・祝日等)9時30分から17時

生活リズムが大切!!



先が見えない状況の中、日々、大変なことと思います。こんな時だからこそ無理せず過ごしましょう。…と
言うのは簡単ですけど、不安や見えないストレスなど、避けようのないものがあるのが現実です。

今を乗り切れることは、とても大事…だけど、乗り切った後も私たちの人生は続いていきます。健全な心と
身体を保つためには、生活のリズムを乱さない事が大切です。

いつもと変わらない生活習慣は、非日常状態が続くなかで、精神の安定にもつながると言われています。
「無理せず過ごす」とは、いつもの生活習慣を、できるだけ持続するという事です。

☆注意：とはいえ、学校も休み。いつもより少し寝坊したり、少し長くゲームしたりは…許してください。

【朝食は大事】

脳が働くエネルギー源は、ブドウ糖です。寝ている時も脳は働いています。そのため体内のブドウ糖は、寝
ている間に、ほとんど使われてしまいます。寝起きに頭がボーッとするのは、そのためです。

朝食をとらないと、ブドウ糖不足に陥り、神経細胞(ニューロン)が死滅しはじめ、脳の働きが悪くなると言
われています。

1日の始まりでもある朝食、生活リズムを乱さないための第一歩としても重要です。

【テレビは疲れる】

乳幼児の子どもは、テレビを30分視聴するだけで、視神経だけではなく全身が疲労します。テレビから発
する光線刺激は、一秒間に60回にも及ぶと言われています。これは、サーチライトを目の前に60回当てら
れるほどの強い光刺激となります。

一説では、成長してからも、テレビ等の見過ぎは、疲労や睡眠障害、中毒症状等を引き起こすと言われて
います。

娯楽としても欠かせないテレビやゲームなどと、うまく付き合っていくように、お父さんやお母さん、ご家
族の協力を得ながら、自分で制御できる力を身につけましょう。(非常に困難ですが、頑張りましょう!!)

【散歩は必要な外出】

日光にあたることで、脳と身体が反応し、生活リズムを保つ手助けとなります。雨の日でも外を見ること
で、日中だとわかります。

諸説はありますが、ずっと家の中にいると、調子がおかしくなってきます。日光を浴びていないと、夜の寝
付きが悪くなるとも言われています。朝起きたら、カーテンを開ける習慣、日中に外の風を感じる習慣、健
康に過ごすためにも散歩する習慣などを、無理のない範囲で取り組んでください。

(いつもより家が散らかって…そんなお母様のストレスを発散するためにも散歩は効果的かも)

【一語一会】 「この先のために」
世界中が、不安と混乱のなかです。先の見えない状況ですが、この先に明るい未来があると信じて日々過ごしています。使い回された言葉ですが「抜けないトンネルはない」と自分を鼓舞しています。
学校もお休みとなり、外出自粛という環境の中どうしても人との関わりが希薄になってしまっています。コミュニケーション手段として、ネットなどの便利なツールの進歩は感心させられます。他者との関わり方として、一時的であれば効果的だと思えます。しかし、これが長期にわたると、やはり、精神・発達には適した環境とは言えないのではないのでしょうか。
ココカラ西五所でも対面による関わりを大切に考えています。人は、触れ合いが必要なのです。こんな時期ですから、人との繋がりを希薄にしないために、通信機器などを使った声や映像などによるコミュニケーションが必要ですが、はやく、子どもたちをはじめ、皆様と直接、心を通わせたいと強く思います。
他者との関わりが減少し続けると、普段、穏やかな人でも攻撃的思考や行動がみられるとも言われています。今の状況が長くなれば、いろいろな問題もでてきます。学校が休みと喜んでいたり子どもたちも、今では寂しさや喪失感、ストレスなどを伝えてくる事が多くなりました。
日常が戻ったときに、学校に行けない…なんとなく身体がだるい…そんな事もあるかもしれません。しかし、それは先の話です。今は、非日常が続くなかで、日常的な生活を出来る範囲で無理なく維持する事が大切です。いつもよりテレビを観る時間やゲームをする時間が長くて問題ありません。ただ、リズムのある生活を送って頂けたらと思います。何時に起きて、(学校に間に合う時間)でご飯を食べる、登校時間に通学路を散歩する、「この先のために」無理せず取り組める事を見つけて、明日も笑顔の一日を。