

生活リズム変えないのが大事

おやのちから
親野智可等さんに聞く
臨時休校の過ごし方

新型コロナウイルスにともなう臨時休校でできた長い休み期間、生活リズムを整え、有意義に過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。家での過ごし方について小学校の先生だった教育評論家の親野智可等さんに聞きました。

(聞き手・寺村貴彰)

学校が急に休みにになり、再開後の勉強についていけるか、不安に思う人も多いと思います。でも、みんな同じ気持ちです。家で、そんなに心配しなくて大丈夫です。それよりも「好きなこと」にたくさん時間を使えるよう、前向きにとらえましょう。



勉強は始める前の準備が重要



イラスト・たなかきゆり



親野智可等さん

ただでさえ、生活のリズムを整えることが難しいです。しっかりとスタートするにはコツがいりますので、以下に紹介します。

第一に、勉強を始める準備をしておくこと。食事のあとに勉強するのなら、食事の前に教材を机にならべておきましょう。1問だけ解いておくとか全体像がわかり、見通しが立ちます。名前を書き、机の横に何時に何をやるか画用紙に書いた模範時計を貼る、時間感覚を忘れないように。

第二に、生活のリズムを整えること。学校のチャイムのように、決められた時間に自分の好きな曲が流れるようにセッティングする家庭もあります。鳴り終わるまでに勉強を始めるなど、決まり事をつくることでよいでしょう。

ほかに、行動の「見える化」が効果的です。時計の横に何時に何をやるか画用紙に書いた模範時計を貼る、時間感覚を忘れないように。

「好き」を伸ばそう

人は好きなことをやっているときに頭がよくならない問題があれば、飛躍する可能性があります。自分では先に進みまじょう。あとで家族に質問すればいいのです。

宿題が出ていない人は、インターネット上で無料公開されている動画を見てください。

動画、教材を探せるサイト

- ・文部科学省の「子供の学び応援サイト」
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm
- ・経済産業省の「#学びを止めない未来の教室」
https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/
- ・大学や研究機関などの広報担当者がつくる「科学技術広報研究会」のサイト
<https://sites.google.com/view/iacst-for-kids/home>



換気して遊ぶ

国は感染防止のため「休校中は基本的に自宅を過ごす」と求めています。でも、1か月間家に閉じこもるのはいや！では、何に気を付けて過ごしたらいいでしょうか。

感染症学に詳しい聖マリアンナ医科大学の国島広先生は、仮にウイルスがいても部屋を換気が、どちらの場合も、こまめな手洗いが最も大切です。

公衆衛生に詳しい奈良県立医科大学の今村知先生によると、感染者と道ですれ違っただけでうつることはまずありません。こまめな手洗いは必要ですが、特に感染者が確認されていない地域の場合は気にしすぎない方がよいでしょう。

いつもだったら、学校が休みになるとうれしい人が多いと思います。でも新型コロナウイルスの感染拡大のため休校になっている今回は、あんまりうれしくないかもしれません。しかも、チームパークや博物館も軒並みお休みで遊びに行くこともできません。それでも、この3月をできるだけ笑って過ごすためのヒントを、一緒に探しましょう。

ウイルス外に出す

- 医師が教える休校期間に気をつけること
- 外で遊ぶときは…
 - こまめに手を洗う
 - 友だちと家で遊ぶときは…
 - 部屋を換気する、こまめに手を洗う
 - 買い物の行くときは…
 - とにかく手を洗う
 - 手を洗う前は…
 - 口の周りをなるべく触らない

