

# 学校がお休みの子どもたちへ

作業療法士がお手伝いします



一般社団法人 奈良県作業療法士会

学校休校に伴い、授業を受けられないだけでなく、決まった時間にすることがない①生活習慣のみだれや電子機器への依存や友達と遊べないことによる②運動不足、感染症に対する③心の不安などが起こりやすくなっています。

そこで、作業療法士がおうちでできるアイデアを提供します。



## ①生活習慣のみだれ

おうちの中で決まった生活をしましょう！



## ②運動不足

おうちで楽しく遊びましょう！



## ③心の不安

親子で仲良く遊んだり誰かの役に立ちましょう！

## 生活習慣のみだれ

### おうちでの時間割をつくろう！

1日の予定を作ることで見通しを持った行動ができるようになります。自分がすることを見える化することで「寝て過ごす」や「後でやる～」などの行動が減ります。

用意するもの：画用紙・ペン

### おうちでの時間割（例）

7時	朝ごはん、歯磨き、着替え
9時	宿題など
11時	おうち遊び
12時	お昼ご飯
13時	お手伝い
15時	おやつ

### お手伝いスタンプカード！

誰かの役に立つことは心の不安解消になります。また、見える化することで達成感にもつながります。すべて達成できたら何かいいことあるかも…？

### お手伝いスタンプカード



お手伝いをしたらお母さんにチェックしてもらおう！  
ゴールしたらいいことあるかも…  
ふたつ“おまけ”をあげるよ!!



そうじ・せんたく・後片づけなどなんでもいいので  
お母さんが助かるお手伝いをしよう

スタート 	おまけ 						
		おまけ 				あともう一つ	ゴール 

# 運動不足

## おうちでの運動しよう！

運動不足が原因で起こる影響はたくさんあります。

- ・運動不足による肥満
- ・体力低下による免疫力の低下
- ・集中力の低下による学力低下
- ・電子機器依存による睡眠不足

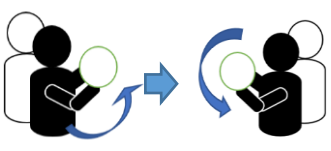
作業（活動）に没頭すると、運動不足の解消だけでなく、今まであった不安などが全く気にならなくなり、純粋にその作業だけを楽しむようになります。

おうちでできる運動を取り入れながら運動不足と不安の解消をしましょう。

インターネット上で「家遊び×子ども」などで検索できます。是非、活用してください。

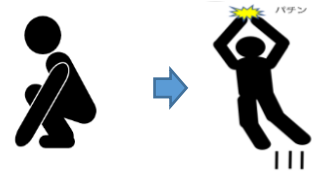
### おうちで運動（例）

#### 1分チャレンジ ボールまわし



2人で背中合わせに立って両手で後ろの人にボールを渡そう。反対側から受け取ってどんどん回していくよ！

#### 1分チャレンジ しゃがんでジャンプ



①しゃがんで床に手をつく  
②高くジャンプ  
①、②を繰り返す  
上手にできるようになったら頭の上で手を叩こう！

ぼくの記録：ボールまわし75回！  
しゃがんでジャンプ42回！  
みんな挑戦してみてください！！

# 心の不安

## 1対1でいる時間を作りましょう！


友達に会えないことや決まってることがない、元気に遊びまわれないことなどで子どもの心も不安になっています。

子どもと1対1で向き合う時間を作ることによって子ども達は愛情を感じ、安心し、自分自身を大切な存在だと感じることができます。

1日1回から、ほんの10分程度から保護者が作れる時間に合わせて子どもとの時間を作ってみてください。

### 1対1の時間（例）


#### 親子でクッキング



①ホットケーキミックス200g 卵2個  
牛乳200ml 砂糖大さじ2をボールに入れて混ぜる  
②紙コップに半分くらい入れたら好きな具材をトッピングし、レンジで3分温める。  
所要時間：20分

#### 子どもとの会話

- ・一緒に絵本を読む
- ・音楽に合わせて踊る
- ・宿題を手伝う
- ・好きな話題を話す
- ・やりたいことを聞く
- ・一緒にゲームをする
- ・お絵描きをする
- ・褒め合いっこをする



WHO「WHOから世界中の保護者たちへ」  
<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>



作業療法の目的は、人々の健康と幸福を促進することが含まれています。作業療法の作業には、日常生活活動、家事、仕事、趣味、遊び、対人交流、休養など、人が営む生活行為と、それを行うのに必要な心身の活動が含まれています。

奈良県作業療法士会の“子どもの育ちを応援する作業療法の視点”も参考にしてください。



「幼児期編」



「学童期編」