



### ○本人が大切にするとよいこと

- **体調に合った学習に心がける。**

学習することは大切ですが、体に差しさわるようではいけません。その日の体調に合わせて、適切な時間の学習をしましょう。自主学習は自分で調節できますが、院内学級に登校したり、教員がベットサイドに来てくれたりする授業の場合等、つい無理をしがちになりますから、計画段階でも体調のことをしっかりと伝え、無理のないプランで学習しましょう。

- **自分の病気について知る。**

自分の治療がどうなっているのか、行動や食事等に制限がある場合は何をどの程度制限すべきなのかについて、しっかりと把握しておきましょう。それをもとに、今自分ができることは何なのかを考え、自分の一日の生活を考えてみましょう。

- **不安なことは親、教員、医師、看護師等、話しやすい人に相談する。**

入院していると、不安なことがたくさんでてくると思います。そんな時は、誰でも良いから自分が話しやすいと感じる人に話を聞いてもらいましょう。きっと、力になってもらえます。

- **原籍校の仲間とのつながりを大切にする。**

原籍校の学級の仲間とは、定期的に連絡を取り合えるとよいです。そしてお互いの様子を報告し合い、原籍校の様子を教えてくださいましょう。

原籍校のことがわからないと、退院のとき不安が大きくなる場合があるので、学級通信や手紙だけでなく、可能ならタブレット端末などの通信機能も使って、学級の仲間とかかわっていけると、気持ちも前向きになれると思います。

しかし、まだ病気のことなど気持ちの整理がつかず、原籍校の学級の仲間と連絡を取りたくない場合には、無理をせず、心の整理ができた時に連絡をすればよいです。