



## おうちの人へ

大人も初めてのことだらけの今回の「新型コロナウイルス」騒動ですが、子どもたちもちろん初めてのことだらけです。

なかなか外には見えないかもしれませんが、きっと戸惑っていることや不安に思っていることもあると思います。大人や家族の不安を敏感に感じ取っているかもしれません。先行きがはっきりしない不安は、大人もちろん同じですが、一度立ち止まってお子さんの様子を観察・確認してみましょう。

現れやすい子どものストレス反応（今までに比べてどうなったか）

からだの症状（身体化）

- 頭が痛い                       おなかが痛い                       眠れない

行動面の変化

- 落ち着きがない                       食欲がとても増える または とても減る  
 いつもよりよくしゃべる                       よく泣く  
 しがみついて離れない                       言動が幼くなった  
 夜尿・おもらし                       わがままになる

## 安心と安全を保証しましょう！

### 日常を維持する

- ※ いつもと同じ時刻に起きる。                      ※ 学校がある時と同じように勉強する  
※ 規則正しくバランスよく食事をとる                      ※ いつもと同じ時刻にねる                      など

### 子どもと一緒に考える

- ※ 家で留守番するときのやくそく  
※ 外で遊ぶ時のやくそく  
※ 感染を防ぐためのやくそく  
(手洗い・うがい・咳エチケット・3つの密をさける など)

### 離れていても・・・

ずっと一緒にいなくても、親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。「行ってきます」「ただいま」「留守中たのむね」「たすかったよ」等、声を掛けましょう。

### 子どもの話を聴きましょう

お絵描きしながら、お風呂に入りながら、お手伝いしながらでも OK です。たっぷりお話してみましょう。