

保健通信

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症によって、いつもとちがう生活を送ることになり、日々の生活に心も体も疲れているのではないのでしょうか？お子様の健康を日々守っておられる保護者の皆様もご自分のお仕事の関係や休業中の子供との過ごし方など大変な思いをされている事と思います。このような状況の時のお子様へのかかわり方について、国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部の新型コロナウイルスに負けないために親子でできるストレスコーピング編を参考にまとめてみました。

<子どものストレス反応>

◆からだの症状

*頭がいたい *お腹が痛い *眠れない

◆行動面の変化

*落ち着きがない *食欲が増える／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 *言動が幼い *夜尿、おもらし *わがままになる
*遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する

いつもと違う生活を送ることになったことで心が不安定になっています。自分を守るためのこころの反応です。

あふれる情報 変わる環境

新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日はいってきます。自分の家族も病気になるのではないかと不安になります。



*突然の休校、長引く休校。外出自粛。*大切なイベント(卒業式や入学式など)の中止など環境が次々変わっていくことへの不安。

子供のストレスにどう対処すべきか？(6つの対処法)

(1) 子供に状況をわかりやすく説明する

<伝え方のコツ 気を付けること>

*映像やニュースを見せすぎないようにしましょう。
自分のことと捉えて、不安になることがあります
うわさやデマにまどわされることがあります

正しい情報をごまかさずに正直に、その子の年齢にあった言葉で伝える。誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝える。

(2) 安心と安全を保証する

*いつもと同じ時間に起きる。 *規則正しく食事をとる。
*学校があるときと同じように勉強する。 *いつもと同じ時間に寝るなど

日常を維持する。

<子どもと一緒に考える>

- ① 家で留守番する時の約束
- ② 外で遊ぶ時の約束
- ③ 感染予防のための約束
(手洗い、咳エチケット、3つの密を避ける、など)
- ④ 離れていても定期的にコミュニケーションをとる



*子供を残してお仕事に行かなければいけない保護者もいると思います。親の存在は、子どもの安心・安全に不可欠です。メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう

5月スクールカウンセラー来校日

◆5月14日(木)午前

面談を希望する方は、
5月12日までにご連絡下さい。

☎57-1514

(3) 子供の気持ちを聴く

*子供の話を聴く前には、どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする。

*どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える。

*話し始めたら、否定せず受け止める。

つらくても子供なりに頑張っていることを認めてあげてください。

(4) 子供と一緒に予定を立てる

*子どもができそうなお手伝いを一緒に考える(一緒にお風呂掃除したり料理を作るなど)

*特に思春期の子どもにはプライベートな時間・空間を保証する

予定を立てる(予定を立てるコツ)

*一方的に指示するのではなく、子どもと一緒に考える。

*大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、

「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝える。

(自己肯定感や自尊心が育まれます。)



(5) 親子でできるアクティビティを取り入れる

*ラジオ体操、ストレッチなどでからだを動かす。

*室内あそび(ゲーム、プラバン、レジン、粘土、お絵描き、日記など)

健康の維持やストレス発散だけでなく、子どもの創造性や自己表現を育みます。

(6) 人との絆を大切にすること

*学校の友達や先生、祖父母や親戚、仲間などつながりを意識して、子供自身が電話やメール、SNSなどで連絡が取れるようにする。

感染症・・・もしもの時のお願いです。



保護者・家族・本人
身近な人……



感染がわかったら、
まずはお知らせ
ください