

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症の影響により、いつもと違う生活や日々の対応に心身ともに疲弊していきますね。お子様の健康を日々守っておられる保護者のみなさまも、休校期間中のお子様との過ごし方やご自身のお仕事との兼ね合いなど、きっと大変な思いをされていることと思います。いつもと違う生活になることで安心・安全が脅かされる状況が続くと、お子様の心と身体に様々な反応や症状が出る場合があります。

子どもの心と身体に起こること

◆身体の変化

頭痛、腹痛、吐き気、発熱、原因不明な痛み、息苦しさ、食欲がない、なかなか眠れない、夜中に目が覚める

◆気持ちの変化

落ち着きがなくなる、怖がる、ぼーっとする、イライラする、これからのことが心配で仕方ない、小さなことで不安になる

◆行動の変化

自分や他人を責める、すぐに泣いたり怒ったりする、気分の波が大きくなる、子ども返りをする（甘えやわがママがでる、べったりとくっついてくる）

このような反応・症状は「普段と違う出来事に対する自然な反応や症状」であり、多くは一時的で時間の経過とともに落ち着いていくものが多いです。もちろん、すべてのお子様にこのような反応があるわけではなく、症状の程度についてもそれぞれです。ご家庭でのお子様との関わりについて少しでも参考にしていただければと思い、関わり方のヒントについてお伝えします。



ご家庭でできる対応について

■落ち着いて安心できるようにしてください

・まずは大人が落ち着いている様子を見せてください。保護者が過剰に不安そうにしていると子どもの不安も高まります。

・甘えてきたときは一人ぼっちにせず、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒されていき、だんだんと落ち着いてきます。

・無理のない範囲で普段と同じ生活をおくってください。いつも通りの生活スケジュール（休校でも食事や入浴、就寝などはいつも通りに）が安心につながります。

■正確で正直な情報を伝えてください

・正しい情報を、子どもの年齢に合った説明で伝えてください。インターネットや SNS 上では様々な情報が拡散しています。PC やスマートフォンを過剰に使用している時は制限を設けることも必要です。

・緊張が高まると誰かを責めようとする場合があります。うわさ話はやめ、特定の人やグループを感染の原因と決めつけたり、過度な非難を避けてください。

■予防に必要な基本的知識と健康的な生活習慣を話し合ってみてください

・手洗い、うがい、咳エチケットなどの正しい方法を一緒に実践してみてください

・バランスの取れた食事、十分な睡眠をとり免疫力を高めましょう

