



# 北斗七星

令和2年4月23日 №3



## 子どものストレス

新学期が始まっていますが、新型コロナウイルス感染症拡大阻止のため、石川県でも緊急事態宣言が出されました。学校の休業で毎日の多くを家の中で過ごしている子どもたちにとって何かと落ち着かず、不安も大きくなってきているかもしれません。子どもの「ストレス」について考えてみたいと思います。

### 「SOSのサイン」受け止めて

#### 身体の変化

学校の休業、様々な活動の自粛などで生活が大きく変化しています。大人も子どもも普段とは異なる様子が見られるかもしれません。

- 元気がない
- 集中できない
- ボーっとしていつよりもより甘えたがる
- 不安を感じやすい
- 食欲がない
- 頭痛や腹痛を訴える
- 兄弟げんかが増える
- いつよりもテンションが高い
- おねしょをしてしまう

#### 家での過ごし方

• いつもと同じ生活のリズムが大切。寝る時間や起きる時間、学習の時間、食事の時間、お風呂の時間などいつもと変わらないようにすることが大事です。

- 適度な運動が大切です。家の中でもできるストレッチや体操、リズムに合わせて体を動かすことも楽しいでしょう。親子一緒に体を動かす時間をとってもいいかもしれません。
- 今までしたことのない趣味にも取り組んだら楽しいと思います。
- 子どもが不安を訴えてきたら、十分に気持ちを受け止めてあげましょう。話を聴いてあげることは大切なことです。話すことで不安な心はずいぶん軽くなるものです。共感して受け止めてあげてください。
- ストレスを抱えるるとついイライラとしがちです。叱りすぎたりすることももあるかもしれませんが。このような時期、おおらかに見守ることも大切です。
- 新型コロナウイルスの正確な情報を知ることは必要です。ただし、テレビやネットを見すぎて過度な不安へとつながってしまわないようにしたいものです。なぜ外出を控える必要があるのか、自分の問題として考えてみることも大事だと思います。

#### 保護者の皆様へ

何かと心配や不安が多い毎日かと思えます。お子さんのことで何か気になることがありましたら、何でも構いません。気軽にご相談ください。嫌な気持ちや不安を隠すのではなく、伝えられると気持ちが楽になります。

通常の相談は対面ですが、コロナウイルス感染拡大防止のため、対面での相談は現在できません。学校の休業中は、何かありましたら電話での相談となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

この時は、教頭先生か担任の先生に伝えてください。電話 076-275-4454 北星中学校