

ほけんだより 「スマイル」

2020/5/11 白山市立広陽小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症と向き合っている保護者の方々へ

明橋大二医師（子育てハッピーアドバイス著者）の言葉から

1. 新型コロナウイルスは、すべての人が感染する可能性があります。

だから、このウイルスに感染した人を非難したり、攻撃したりしません。
共感と思いやりをもって接することが大切です。悪いのは、ウイルスです。

2. 信頼できる情報を、一日一度か二度、確認します。

テレビやネットなどでニュースばかり見たり聞いたりすると、不安になったり怖くなったりしますよね。そんなときは、そのような情報に接する機会をできるだけ少なくしましょう。

3. お子さまが、自分の気持ちを表現する手助けをしてあげてください。

遊びやお絵かきなどの創造的な活動はとても有効です。
また、安心できる環境づくりも大切です。

4. できるだけお子さまと向き合ってあげてください。

子どもはストレスや不安があるときは、急に甘えん坊になったりわがままになったりします。
また、イライラしたり攻撃的になったりもします。そんなときは可能な限り受けとめてあげてください。言葉で表現できる年齢であれば、お子さまの思いをそのまま聞いてあげることで、子どもは落ち着くこともあります。

5. それぞれの家庭の日常的な日課は、無理のない範囲で続けてください。

6. 保護者の方も不安なときです。ご自身のケアも大切にしましょう。

なかなか難しいかもしれませんが、お友だちと電話で話をしたり自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持ってください。
それでも気持ちがすっきりしないときは、ひとりで考え込まずに相談機関の活用も有効です。



まいにちげんき たの す き
毎日元気に楽しく過ごすために気をつけてほしいこと

まいあさたいおんそくてい
毎朝体温測定



せっ てあら
石けんで手洗い



あら あと
 洗った後はきれいな
 タオルでしっかりふこう

せき
咳エチケット



かんき
こまめな換気

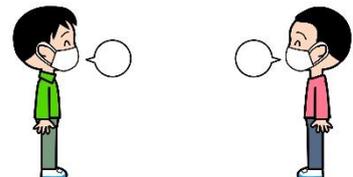


あいて きより
相手との距離をとる



みっしゅうぼうし
密集防止

ちやくよう
マスクの着用



みっせつぼうし
密接防止

すいみん
しっかり睡眠



1～3年生は9時、
 4～6年生は10時までに
 ねていますか？

しょくじ
バランスのよい食事



とくに、ぎゅうにゅう やさい
 特に、牛乳・野菜をしっかり

てきど うんどう
適度な運動



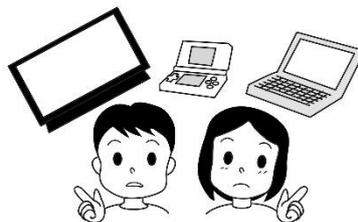
ラジオ体操・なわとびなど

かぞく かいわ
家族と会話



かぞく じかん たいせつ
 家族の時間を大切に

げんしゆ
ゲームはルール厳守



ゲームのしすぎ
 テレビの見すぎ
 きをつけて

きゅうそく
しっかり休息



つかれたとき
 調子の悪いとき
 からだ やす
 体を休めよう

