

ほけんだより

令和2年4月22日発行
かほく市立高松小学校
保健室

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い緊急事態宣言が出され、外出自粛や施設等の休業など、子ども達や子どもの身近にいる大人の生活にも大きな影響が出てきています。

このような状況では、身体症状や感染防止対策に注意が向きがちですが、子ども達には多大なストレスが加わっています。保護者の方には、休校に伴い多大なご負担があると思いますが、子ども達のメンタルヘルスにも留意していただくようお願いいたします。



1 日常の基本的な生活を大切にしましょう

可能な限り「普段の習慣」を保つようにしましょう。普段どおりに保つことは、子ども達を安心させる手助けになります。

- いつもと同じ時間に起きる・寝る。
- 規則正しく食事をとる。
- 運動をする。
- 歯磨きをする。
- 学校があるときと同じように勉強する。など



2 正しい情報を子どもにわかりやすく伝えましょう

大きな出来事が起こったときには、いろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。子どもはよりその影響を受けやすいといえます。

- 何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの年齢に合った言葉で伝えましょう。
- 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ましょう。



- 年齢が高くなるについて、SNS等から自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭う恐れがあります。
- 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう。

3 子どもからのメッセージを受け止めて

このような状況では子ども達に、以下のようなストレスに伴う心理的反応が出る場合があります。このような反応が見られたら、優しく話を聞いて、安心させてください。お腹が痛いならさすってあげるなど、身体のケアをしてあげてください。可能なら安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。



多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善します。

【体の症状】

頭が痛い 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 いつもよりよく喋る よく泣く
しがみついて離れない 言動が幼い 夜尿、お漏らし わがままになる
イライラする 怒りっぽくなる 喧嘩が増える

4 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ちましょう

動画の視聴やネットゲームの時間を増やさず、家族と話をする、カードゲームやボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。直接会えない友人とはメールや電話などで連絡が取れるようにしてあげましょう。



こんな時だからこそ、電話や手紙など、もともとあった方法でコミュニケーションがとれるといいですね。



大人のセルフケアも大切です！

大人も疲れていますよね。勤務形態が変わった。経済面が心配。運動不足。家事をする時間が増えた。子どもの兄弟げんかが増えた。・・・

日々、何が起きるかわからない状況なので、周囲の大人が「変わらずにいる」ことが、子どもには安心です。大人もリラックスできる時間を持ちましょう。

また、お子さんのことで心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。

<参考資料>

- ・新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ（日本児童青年精神科・診療所）
- ・感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために（日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン）
- ・新型コロナウイルスに負けないために（国立成育医療研究センター）