

保健だより

心のケア号

令和2年3月11日

東温市養護教員部会発行

保護者編

新型コロナウイルス感染症の広がりを抑えるための臨時休業から1週間がたちました。見通しのもてない状況で、子どもも大人も不安やストレスを感じることがあると思います。「なんとなく体調が悪いな・・・」という人はいませんか？

私たちの心と体は、いつもと違う状況や環境に置かれると、いろいろな変化を起こします。自分の心や体の様子を知り、「落ち着いた生活」を心がけましょう。



子どもの安心・安全を高めるために

新型コロナウイルス感染症対策として、様々な取組が行われていますが、私たちにもできる「**子どもたちの安心・安全を高めるためのポイント**」を紹介합니다。



1. 安全な環境づくりをする。
2. 「安心感」を与える。
3. 「規則正しい生活」を保つ。
4. 「正しい情報」を収集する。

1. 安全な環境づくりをする。

感染症予防や心身の健康のためにも、子どもたちが過ごす環境について、以下の点に気を付けましょう。

- 基本的ニーズ（衣・食・住）が満たされている。
- 定期的に換気されている。



2. 「安心感」を与える。

保護者の温かな言葉や行動で、子どもたちの不安を和らげることができます。

- 子どもの声に耳を傾ける。
子どもが話したいときに耳を傾け、目を見て、感情に寄り添うように話を聞いてみましょう。
- 落ち着いて話しかける。
集中力や記憶力が一時的に低下することもあるので、焦らず優しく話しかけてみましょう。
- いつもと違う行動も受け入れる。
不安な気持ちの表れかもしれません。否定せずに子どもの回復力を信じましょう。



3. 「規則正しい生活」を保つ。



臨時休業の間も、なるべく「規則正しい生活」を保つようにしましょう。食事、歯みがき、着替え、睡眠時間を普段どおりに保つことは、子どもたちを安心させる手助けになります。また、会話をする中で、簡単なお手伝いをしてもらうのもよいでしょう。

「規則正しい生活」は、免疫力を高めるためにも効果的です。詳しくは3月3日発行の保健だより（新型コロナウイルス予防号）をご覧ください。

4. 「正しい情報」を収集する。

新型コロナウイルス感染症に関するいろいろな情報やうわさが広がり、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。

情報が【いつ・どこ（誰）から発信されたものか】について、注意を払いましょう！

大人ができるサポート

- 子どもの発達や理解に合わせた情報の伝え方をする。
- 「正しい情報」を基に、どう行動するか話し合う。

うわさや嘘をSNSで発信したり、それを拡散したりすることは、不安を更に広げる行為で、場合によっては罪に問われることもあります。公的機関が発信する「正しい情報」を確認したりすることや、科学的に考えたりして、正しい判断をするようにしましょう。

テレビなどを見る時間を減らして、不安や焦りを減らしましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連したテレビのニュース等を繰り返し見ることで、不安感が強くなる場合があります。

保護者の方も、自身の心や体の健康管理に気を付けてお過ごしください。

また、お子様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。

「Save the Children ジャパン」のHPに、子どもと保護者、地域の方々が、心身ともに良い状態で過ごすためのポイントが掲載されています。

<https://www.savechildren.or.jp/>

からだと心

チェックしてみよう

からだの不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い、げりをしている
- 食欲がない
- 眠れない
- なんとなくだるい
- 息が苦しい
- 目がかすむ
- 耳なりがする

心の不調は
ありませんか？



- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 悲しい感じがする
- 気持ちが沈む
- 何も（好きなことも）やりたくない

どうでしたか？チェックが入った人は、からだや心が疲れているの
かも知れません。

そこで、自分でできるセルフケアの方法をいくつか紹介します。

体を
動かす

今の気持ちを
書き出す

深呼吸
をする

音楽を聴く



適度な運動をしよう！
(ストレッチやラジオ体操)

読書や料理など
好きなことをすると
気持ちが落ち着くよ♪



心配なことや、困っていることがあれば、おうちの人や
先生など、信頼できる大人の人に相談しましょう。

