

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、原因不明の痛み、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

※ストレス反応として上記の症状が出る場合がありますが、身体症状が強い場合は風邪やコロナウイルス感染の可能性が考えられますので、医療機関へご相談ください。

◆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（甘えやわがまが出る、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きます。もちろん、すべてのお子様にも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させていただければと思います、裏面に関わり方のヒントをお知らせしています。

お子様のケアのその前に…

まずは、保護者のみなさまが頑張りすぎないでください。なかなか難しいかもしれませんが、息抜きができる時間やホッとできる時間を作ってみてください。

お子様の様子や対応などについて迷われることがありましたら、お気軽にご相談ください。



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送ってください。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、お子様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。
- ・長時間、ニュースなどに触れていると不安が強くなりやすいので、『夕方のニュースだけを見る』などお子様と決めて、過度に不安を煽らないようにすることもよいと思います。

※緊張が高まると誰かを責めようとすることがあります。過度な批判やうわさ話はやめましょう。差別や偏見はもちろんよくないことですが、誰かを攻撃しないと収まらないほど不安な気持ちが強くなっていることもあります。「ダメなことはダメ」だけど、「不安な気持ち」には寄り添ってあげたいですね。

■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
- ・おいしく食事を食べ、十分な睡眠をとり免疫力を高めましょう



休校中(5月)の相談について

スクールカウンセラーの来校予定日時は、
12日(火) 9:00~12:00
19日(火) 13:00~16:00
26日(火) 9:00~12:00 です。

まず、詳細な日時やご相談方法についてお話ししたいと思いますので、相談ご希望の方は学校にご連絡ください。お待ちしております。

