

## 保護者の皆様へ

～臨時休校中における子どもの心のケア～

新年度を迎えたにもかかわらず子ども達は学校に登校できず、保護者の皆様も自宅での待機など、子どもも大人も、心と体の両面で様々な影響が出てきていることと思われます。保護者の方が子どものことで気持ちが沈んだり、イライラしたりする時は、相談するタイミングです。このような気持ちになることは意外と多くあります。ぜひ、学校や相談機関にお電話してください。一般的な子どものストレス反応は以下のものです。

### ①気分の面

抑うつ、イライラ、急に泣いたり怒ったりする、無気力、神経過敏、笑わなくなる

### ②思考・認知の面

注意力・集中力の低下、学習の能率低下、物事が決められない、悲観的、悪い夢を見る

### ③身体面

頭痛・腹痛・めまい・下痢・便秘、睡眠や食事のリズムが崩れる、不眠、食欲低下・増加

### ④行動面

そわそわして落ち着かない、夜尿や指しゃぶりが増える、甘えや我儘・反抗が強くなる

このような場面に出会ったときは、お子様の不安や強いストレスのあらわれかもしれません。「ストレスのサイン」ということを意識することで、対応の仕方が変わってきます。

そのような時は・・・

1. 安心して過ごせる環境作りを心がけましょう
2. 何でも話し合える雰囲気作りをしましょう
3. 適度な運動と手洗い、うがいなど健康管理に気を付けましょう
4. コロナウイルスに関する正しい情報に基づき行動し、情報の氾濫に注意しましょう
5. 子どもの心身の変化に気を付けましょう
6. 保護者の皆様の心身の変化にも十分にお気を付け下さい

家族と適度の距離を保ち、家族以外の友人や親せきとのつながりも大切にしましょう。お子様のことで、心配や不安なことがありましたら、学校まで御連絡ください。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談も御利用できます。

#### 参考

- ・ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター  
教育相談室（教育相談員 バーンズ静子 森真佐子）
- ・日本赤十字社 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

#### 困った時に相談できる県内の機関

- ・千葉県子どもと親のサポートセンター(フリーダイヤル)  
0120-415-446 (24時間)
- ・千葉県精神保健福祉センター 電話相談  
043-263-3893  
詳しい相談時間はホームページを御確認ください
- ・「24時間子供SOSダイヤル」  
0120-0-78310 (なやみいおう)

きゅうこうちゅう  
～休校中のみなさんへ～

しんがた かんせん ぼうし がっこう きゅうこう いじょう  
新型コロナウイルスの感染の防止のため、学校が休校になって2か月以上  
けいか けいこ  
経過しました。みなさんは、毎日どのように過ごしていますか？  
がっこうさいかい つぎ ところ  
学校再開まで、次のことを心がけてみましょう。

じょうぶ からだ つく  
＜丈夫な体を作ろう＞

で ばしょ かが いえ す おお おな しせい  
出かける場所が限られているので、家の中で過ごすことが多くなりました。同じ姿勢で  
じっとしていると、かた こ あし  
肩が凝ったり、足がしびれたりすることがあります。また、イライラ  
したり、ソワソワしたり、やる気が失せたりすることもあります。

からだしゅう しんせん くうき じぶん からだ うご  
そこで・体中に新鮮な空気を取りこむために、自分で体を動かし  
たり、まど あ たいよう ひかり  
たり、窓を開けたりして太陽の光をあびよう



- おやつのお食べ過ぎに気を付けて、3度の食事をしっかりよく噛んで食べよう
- 寝る前には、目を使うことをやめて、決まった時間に布団に入ろう
- 起きる時間、食事の時間、寝る時間を守ろう

いち す かた き  
＜1日の過ごし方を決めよう＞

いえ す がっこう じかん き なに  
家で過ごしていると、学校のように時間を決めて何かをすることがなかなかできません。  
やす とし からだ りすむ もと もと じかん  
お休みの時の体のリズムは、元に戻すのに時間がかかることがあります。

そこで・前の日に「明日にやること」をいくつか決めよう

- 朝起きたら、午前、午後、夕方になにをすることを決めて、過ごそう
- 自分の好きなこと、やりたいことを時間を決めて楽しもう



たいせつ  
＜ことばを大切に＞

イライラした気持ちが言葉となってだれかを傷つけたり、言い返されて自分が傷ついたり  
することがあります。こんな時だからこそ、自分がうれしくなった、元気になった、心が  
あたたかくなった言葉をたくさん使ってください。

いつでも相談してね。

こま き そうだん  
＜困ったことや気になることは相談しよう＞

なに こま き そうだん  
何か困っていることがある時は、学校に電話で相談しましょう。

また、学校以外にも電話で相談ができます。

- 「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310 (なやみいおう)



チーバくん