

## 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う児童生徒の心の健康・心のケアについて

新型コロナウイルス感染症の流行で、さまざまな活動が制限され、生活様式も変化しています。大人も子どもも通常と異なる多くのストレスや不安を抱える状況が続いています。

ストレスが続くと、心や身体に影響がでることがあります。ご自身やご家族の様子に目を向け、変化に早めに気づけるようにしましょう。



### 家族でできること

- ◆いつも通りの生活を続けましょう（食事をしっかりととり、よく眠る）。
- ◆正しい知識をもちましょう。不確かな情報やデマにまどわされないようにしましょう。
- ◆感染予防のための、手洗いやマスク、人ごみを避けるなどの行動を続けましょう。
- ◆感染は誰にでも起きることで、誰が悪いというわけではないことを家族で話しあいましょう。

### 子どもさんの様子でこんなことはありませんか？

- |                                  |                                      |                                     |
|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく眠れない  | <input type="checkbox"/> 朝起きられない     | <input type="checkbox"/> 身体の痛みを訴える  |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない   | <input type="checkbox"/> 元気がない       | <input type="checkbox"/> イライラしやすい   |
| <input type="checkbox"/> やる気がない  | <input type="checkbox"/> 好きなことを楽しめない | <input type="checkbox"/> ふさぎ込みがちになる |
| <input type="checkbox"/> 病気をこわがる | <input type="checkbox"/> こだわりが強くなる   | <input type="checkbox"/> 表情が乏しい     |



### 気になる様子が見られたら、声をかけてみましょう。

- 子どもの話に耳をかたおけ、じっくり聞いてみましょう。  
怖い気持ちや不安なことを、否定せずに「そうなんだ」「ちょっと不安だね」など同意しながら聞きます。
- 話を聞いてもらえると、子どもは安心し、心が軽くなります。
- 間違った思い込みには、わかりやすいことばで正しい情報を伝えましょう。
- 一緒に身体を動かしたり、遊んだりすると気持ちがすっきりすることがあります。
- 心配な場合は、1人で悩まずに信頼できる人や学校に相談しましょう。



相談窓口 ※「子どもホットライン」は匿名での相談もお受けしています。

多摩市立教育センター

発達・教育初回相談窓口 ☎042-372-1038 (月)～(土) 10時～12時 13時～17時

子どもホットライン ☎042-372-2000 (月)～(金) 10時～12時 13時～17時