

令和 2 年 5 月 8 日
小松市立日末小学校

保護者の皆様へ

心の健康を保つために ―理解と対応―

新生活がスタートした中で、学校の休校や様々な活動の制限などがあり、大人も子供もストレスを抱えやすい状況です。このお便りでは、ストレスとその対応についてお伝えします。

〇心や体の変化について

このような環境の大きな変化では、心や身体の反応が出てくることは自然なことです。

(大人、子供)	(大人、子供)	(子供)
・イライラしやすい ・落ち込みやすい ・いつもよりテンションがあがりやすい	・腹痛や頭痛、下痢 ・よく眠れない ・怖い夢をみる ・食欲がない、もしくは食べ過ぎる	・おねしょ ・指しゃぶり ・赤ちゃん返り ・いつもより反抗的 ・兄弟喧嘩が増えた ・甘えたがる

〇健康にいたるためにできること

- ・お互いに心配なことを話し合ってみる
- ・電話やメール等で信頼できる人と話をする（苦勞話をする。互いをねぎらう。）
- ・励まし、応援しあう
- ・まわりの人との社会的なつながりを維持する
- ・出来る範囲で個々の時間をもってみる
- ・生活のリズムをできるだけ保つ
- ・体をうごかす
- ・リラックスする時間を作る（深呼吸をしてみる、ゆっくりお風呂に入る、外の空気を吸ってみる、音楽を聴く）
- ・笑う

- ・ 暗いテレビやニュースばかりを見ない
- ・ 正しい情報を選び、話を大きくしすぎない

(日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~ (QRコードを読み取るとHPへつながります))

- ・ 必要以上におびえさせない
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大による自粛が落ち着いたら何をしようか考えてみる
- ・ 出来ないことより出来ることを考えてみる
- ・ 人の力強さ、回復力を信じる



○差別や特定の人への偏見が起こらないように気をつけましょう

身近に感染者が出た場合に、憶測で噂をしたり、差別的に扱ったりすることがないように理解し合っておきましょう。不安やストレスがたまった時には誰かを責めたり攻撃したりしたくなりがちです。それぞれが、自分がその立場だったら、どうして欲しいかを冷静に考えましょう。

○いつでも相談してください

保護者の皆様も、先が見通せず、活動が制限される中、疲れがたまっているのではないのでしょうか。お子様の様子でお困りのこと、ご心配なこと等ありましたら学校までお電話ください。(保護者自身のご相談でも構いません。)

下記の日時にはスクールカウンセラーがいますので、電話相談することができます。

- ・ 5月14日(木) 9:00~12:00
- ・ 5月21日(木) 12:30~15:30
- ・ 5月28日(木) 9:00~12:30

日末小学校 TEL (0761) 44-2032

以下でも電話相談が利用できます

小松市教育研究センター TEL 24-8124 月~金 9:00~17:00