

ほけんだより



令和2年5月号
枚方市立津田小学校
保健室

休校が長引き、家にいる時間が増えていると思いますが、心も体も疲れてきていらっしゃるいませんか？毎日のように新型コロナウイルスに関する新しいニュースが入ってきて、自分や家族もかかってしまうのではないかと不安な人もいらっしゃるのではないのでしょうか？非日常にさらされて、大人も子どもも、いつもと違う行動や反応が見られても全く不思議ではありません。右側から裏面にかけて「親子でできるストレスコーピング」について紹介させていただきます。

学校再開にあたって

☆朝の体温測定と健康観察をお願いします

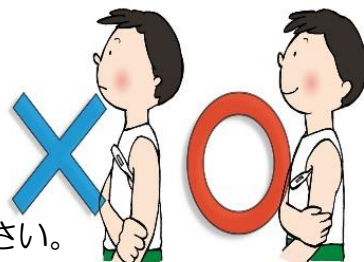
熱や風邪の症状があるとき、（せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・だるい・息苦しい等）少しでも体調が悪いときは、絶対に無理をせず、おうちで休ませてください。

☆必ずマスクをつけて登校してください

手作りマスクやハンカチマスクもOKです。
色柄の指定は特にありません。

☆「検温カード」を必ず持ってきてください

毎日「検温カード」に体温と体調を記録しておいてください。
医療機関や保健所から提出が求められる場合があります。



☆学校にいる間に「しんどいなあ」と思ったときは、すぐに先生に相談してください

今までは、少しの風邪症状、だるさ、微熱なら、頑張って登校していた人も多くいたと思います。でも、今は少しちがいますね。学校には、基礎疾患がある人や、おうちにおじいちゃん、おばあちゃんや妊婦さん、小さい赤ちゃんがいる場合があります。若いみなさんは、症状が出にくいと言われているので、普段通りの生活ができてしまいますが、自分の接している誰かは重症になってしまう可能性があるのです。だから、「自分は元気だから大丈夫」ではありません。引き続き、手洗いやうがい、換気、マスク、消毒などをこまめに行いましょう。

休校期間中、規則正しい生活ができていた人と、不規則な生活になっていた人に別れると思いますが、ここから1か月かけて、生活リズムや気持ちを少しずつ戻していきましょう。

新型コロナウイルスに負けないために

親子でできるストレスコーピング

子どものストレス反応

●からだの症状

頭がいたい・眠れない・おなかがいたい

●行動面の変化

落ち着きがない・いつもよりよくしゃべる・しがみついて離れない・夜尿、おもらし・食欲が増える/減る・よく泣く・言動が幼い・わがままになる・遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



自分を守るための心の防衛反応ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません。

① 子どもにわかりやすい説明を

- * 正しい情報を、正直に
- * その子の年齢に合った言葉で
- * 一度に一つずつポイントをしぼって
- * 目に見える形で（イラストや動画など）
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう



☆気をつけること

- * 映像やニュースは見せすぎないようにしましょう
- * 小さい学年の子は・・・過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- * 大きい学年の子は・・・SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります

② 安心と安全の保証を

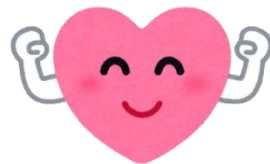
●日常の維持

いつもと同じ時間に起きる・規則正しく食事をする・学校があるときと同じように勉強する・いつもと同じ時間に寝る など

裏へ続きます…

●子どもと一緒に考えください

- * 家でお留守番するときのお約束
- * 外で遊ぶときのお約束
- * 感染予防のためのお約束
(手洗い・うがい・咳エチケット、3つの密を避ける など)



●お仕事などで、離れていても・・・

- * 親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です
- * メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとってください

③ 子どもの気持ちを聴いてあげてください

●話を聴く前に・・・

- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きをしながら、お風呂に入りながら…でもOK



●話し始めたら・・・

- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- * 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える
- * つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める

④ 子どもと一緒に予定を立ててみてください

●予定を立てる際に

- * 子どもができそうなお手伝いを一緒に考える
(一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る など)
- * 特に思春期(高学年)の子どもにはプライベートな時間・空間を保障する

●予定を立てるコツ

- * 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- * 大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む

⑤ 親子でできるアクティビティを

●からだを動かす

- ラジオ体操・ストレッチ など



●室内遊び

ゲーム・プラバン・レジン・粘土・お絵描き・日記 など



健康維持やストレス発散だけでなく、子どもの創造性や自己表現を育みます

⑥ 大人のセルフケアも大切です

●大人も疲れています

- * 勤務形態が変わった
- * 経済面が心配 * 運動不足
- * 子どもとかかわる時間が増えた
- * 家事をする時間が増えた
- * 子どもの預け先が見つからない

大人の心の状態は、子どもの心の状態に大きく影響を及ぼします

●セルフケアチェック

- * 一日一回は立ち止まって、自分の心の状態をチェック

●リラックス方法を見つける

おしゃべりする・ヨガをする・ランニングをする・読書をする・音楽を聞く など

深呼吸・筋弛緩法・マインドフルネスは、いつでもどこでもできるの
でおすすめてです

●相談先を見つける・・・一つでも多く☆

●つながりを維持する

- 学校のお友達・学校の先生・祖父母やいとこなどの親戚 など
- * 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする
- * 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう



さいごに・・・がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気がでない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまう



サインに気付いたら・・・

- * それは一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * 自分自身も気付かないうちに疲れがたまりすぎてしまうことがあります
- * 自分を責めたり一人で抱え込んだりせず早めに専門家に相談しましょう

☆ 本校においても、担任や養護教諭、心の相談室へのご相談も受け付けております。お気軽にご相談ください。

参考：国立成育医療研究センター こころの診療部

「新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレスコーピング編」