

ウイルスについて、連日、たくさんのメディア等の媒体から情報が流れています。また、学校や幼稚園などがお休みになるなど、普段通りの生活ができなくなっています。

子どもたちも、保護者のみなさんも、大きなストレスを受けているでしょう。感染予防だけでなく、こころの健康状態にも気をつけて、子どもたちを見守りましょう。

子どもたちのからだところの健康のために

- できる範囲で、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。
- 普段かかわりのある人たちから孤立しないようにしましょう。友だちとテレビ電話やメールなどでおしゃべりさせてあげるのも一つの方法になります。
- 子どもが話しやすい雰囲気や時間をつくり、今の気持ちを聞きましょう。
- ウイルスや感染防止についての正しい知識を、わかりやすく伝えましょう。
- いつもとちがう様子（けんかやイライラ、元気がない、おねしょやかんしゃくなど）が見られたら、ストレスのサインかもしれません。怒らずにゆっくりやさしく話を聞いてみてください。



保護者ご自身をケアしましょう

- まずはご自身の心身の健康が大切です。食事、睡眠を大事にし、できるだけ規則正しい生活をづけましょう。
- このような状況では、保護者のみなさんが不安になったり心配したりするのは、あたりまえのことです。状況が落ち着くにつれ、こころの状態も落ち着いてくるでしょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。
- 心配をあおりがちなメディアの情報に接する時間よりも、家族との会話やリラックスの時間をもちましょう。家族や友人と話し、社会とのつながりも維持しましょう。
- 不安や落ちこみ、怒りなどの気持ちの変化がいつもよりも強く、休息をとってもなおらないときには、学校や区役所地域みまもり支援センターなどの相談窓口にご相談しましょう。