

すこやかだより

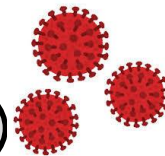
(保護者向け)

令和2年4月24日 松井ヶ丘小学校保健室

連日報道される「新型コロナウイルス感染症」。いつになったら落ち着くのか心配な毎日ですが、公式に発表される情報を頼りに、「正しく怖がる」ようにしていきたいものです。

新型コロナウイルス感染症!

「正しく怖がりましょう」



「正しく怖がる」とは、イメージや感情に左右されるものではなく、「正しい情報に基づき、現在の状況と冷静に向き合い、今できることをしっかり行動する。」ということです。

私たちは、未知のウイルスに遭遇し、不安や恐怖を感じ、うわさや嘘の情報に惑わされ、正しい判断ができなくなる時があります。だからこそ、意識して「正しい情報」に目を向け、行動しましょう。今は、できるだけウイルスの拡散を広めないための「外出自粛」なのです。

いつ・どこで・だれが感染するかわかりません。このような中、間違った情報や偏見に基づく言動によって人が傷つくようなことがあってはいけません。今こそ、ひとりひとりの、正しい判断と、3密を避けるはもとより、外出自粛などの行動変容が、「新型コロナウイルス感染症」を封じ込めることにつながります。

子どもの安心・安全を高めるために

新型コロナウイルス感染症の対策として、様々な取組が行なわれています。

「子どもの安心・安全を高めるためのポイント」を紹介します。

1 安全な環境づくりをする

・手洗いと消毒・換気・外出を控える・3密を避ける

2 「安心感」を与える

・子どもの話に耳を傾ける・落ち着いて話しかける等

3 規則正しい生活をする

・食事・歯磨き・睡眠・お手伝い・勉強・運動など普段と同じ生活を送る。

4 「正しい情報」を収集する

・情報が【いつ・どこ(誰)から発信されたものか】について、注意をして集め、子どもに伝える。



からだ と 心

チェックして
みましょう

からだ

の
不調は
あり
ませんか



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い、下痢をしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 寝つきがわるい
- ☐ 途中で目が覚める
- ☐ おねしょが増える、頻尿になる
- ☐ 過度に手洗い・うがいをする

- ☐ いつもより甘える
- ☐ 一人でのいるのを怖がる
- ☐ いつもよりこだわりが強くなる
- ☐ なんども同じことを聞く、やる
- ☐ 落ち着きがなくなる
- ☐ いらいらしやすい
- ☐ 兄弟げんかやもめ事が増えた
- ☐ 遊びや勉強に集中できない

心

の
不調は
あり
ませんか



どうでしたか？ チェックが入ったお子様は、からだや心が疲れているのかもしれません。できることに目をむけ、「小さな達成感」を持てるように考えてみてはいかがでしょうか？

体を
動かす

今の気持ち
を書き出す

深呼吸を
する

音楽を
聴く



発
想
の
転
換

「家庭を学校化」時間割の例

- | | | |
|------|-----|---------------------|
| 1時限目 | 体育 | → 縄跳び、散歩 |
| 2時限目 | 家庭科 | → 昼食づくり、掃除、きょうだいの世話 |
| 3時限目 | 図工 | → 粘土、砂遊び |
| | その他 | → 自宅キャンプやDVD、音楽鑑賞も |



参考資料・HP

厚生労働省

- ・コロナウイルス感染症に ついて

日本赤十字社

- ・動画「ウィルスの次にやってくるもの」

岡山大学

- ・「新型コロナウイルスについて、いっしょに考えよう！」