

鹿折小学校保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために臨時休業措置が続き、子どもたちの行動が制限されています。このような状況の中で、子どもたちには大きなストレスが加わっていることが考えられます。また、子どもたちの体調や心の変化にご配慮いただいている保護者の皆様にも多大なご負担をおかけしております。

以下にメンタルヘルスの留意点について記載いたしましたので、御参考にしていただきますようお願いいたします

保護者の方は

①御自身が、良い体調を維持できるように努めてください。

- ・心身の安定が家庭の安定につながります。お子さんのためにも、家族全員が元気で過ごせるようにしましょう。
- ・規則正しい生活を心がけましょう。(食事・睡眠・運動)

②不確かな情報に接する時間を減らし、出所の確かな正しい情報を得るようにしてください。

- ・「コロナウイルスには〇〇が効果的だ。」「〇〇が感染したらしい。」「〇〇が無くなる。」などの無責任な情報が社会の不安を増大させています。過度な不安を防いで感染症に適切に対応するためにも、不確かな情報に惑わされずに、正しい知識を得られるようにしましょう。

【厚生労働省HP】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

【宮城県HP】

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/>

③家族や親せき、友人などの親しい人と心理的につながる時間をもってください。

- ・お互いに共感しながら、電話やメールなどで明るい話題のコミュニケーションをとりましょう。

④過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出してください。

- ・御自身の強さや周囲とのつながりを再確認し、今回の危機に対応しましょう。

⑤アルコールやニコチンなどの、依存性のあるものを摂り過ぎないようにしてください。

- ・我慢できないときには、心療内科等の専門機関に相談しましょう。

⑥御自身の心理的な状況を把握するようにしてください。

- ・今回の状況でストレスを感じるのは自然なことです。が、気持ちや体調の変化が強く出た場合には早めに休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

⑦必要なときに相談できる窓口を把握しておいてください。

- ・こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)

子どもたちには

- ①お子さんが良い体調を維持できるように努めてください。
 - ・規則正しい生活をさせるように心がけましょう。(食事・睡眠・運動)
- ②ウイルスや感染防止についての正しい知識を、お子さんに分かりやすく伝えてください。
 - ・「何が起きているか」「感染リスクを減らすためにどうすればよいか」など、お子さんに正しく伝えて家族全員を守りましょう。
- ③不安をあおりがちな情報に、お子さんが接する機会を減らしてください。
 - ・家族との団らんの時間をとり、穏やかに過ごせるようにしましょう。
- ④家族や親せき、友人などの親しい人と心理的につながる時間を持ち、孤立させないようにしてください。
 - ・ゲームをしたり動画を見たりする時間よりも、家族との団らんの時間を大切にさせましょう。
 - ・直接会えない友人とは、御家庭のルールのもとでメールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。
- ⑤お子さんに応じた配慮を御願います。
 - ・繊細なお子さんには、刺激の少ない環境をつくりましょう。
 - ・できるだけ安心できるように、明るい見通しをもたせましょう。
- ⑥お子さんのストレスに伴う心理的な反応に気を付けてください。
 - ・現在のような不安を感じる状況では、子どもたちに以下のような心理的な反応が出る場合があります。このような場合には、優しく話を聞いてあげてください。



- ・甘える ・大人と離れることを不安がる ・元気が無くなる ・無口になる
- ・怒りっぽくなる ・いらいらする ・けんかが増える ・ペットや物にあたる
- ・おねしょをする ・寝ていてうなされる ・食欲が無い など

- ・子どもは大人の愛情と見守る目を必要とします。この状況を不安に思っているお子さんに、今まで以上に時間をかけて接していただきたいと思います。
- お子さんの様子に応じ、必要なときには心療内科などの専門機関等に相談してください。

〇気仙沼市鹿折小学校

0226-22-6876

〇こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)