令和２年５月８日（金）

保健便り（臨時号３）

第三吾嬬小学校 保健室

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

～　参考資料のご紹介　～

新型コロナウイルス感染症にする情報があふれ、自分や家族が感染するのではないかと不安な気持ちになったり、自由に過ごすことができない現状にストレスを強く感じたりしながら過ごしているお子さんも多いのではなかと思います。 さらに、 緊急事態宣言が延長され、臨時休業や外出自粛など、我慢を強いられることがもうしばらく続きそうです。このような状況の中で、今後子どもたちに求められることは、「自分の健康は自分で守り、周りの人の命を守ることができように行動する」という意識です。また「間違った情報に振り回されず、誹謗中傷や差別について話し合い、誤解を解く力」も必要になります。学校と家庭が歩調を合わせ、子どもたちに必要な力を共に育てることが一層大切になってきます。今できることは、学校再開に向けて体調を整えることだと思います。「**国立成育医療研究センター**」のホ－ムペ－ジに「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」が掲載されています。可愛いイラストとわかりやすい解説の資料です。できましたら、ご家族で、年齢に合ったところをご覧になってみてください。

1. ご家族向けリーフレット編
2. 親子でできるストレス対処法編
3. 子どもとできるセルフケア編
4. リラクゼーション編
5. お子さんの成長に応じたケア編

[](https://www.bing.com/images/search?q=%e3%83%8f%e3%83%bc%e3%83%88+%e3%82%a4%e3%83%a9%e3%82%b9%e3%83%88+%e7%84%a1%e6%96%99+%e3%81%8a%e3%81%97%e3%82%83%e3%82%8c&id=DE1FF0EA3406EAAB467CDF3352F4068FAA19587A&FORM=IQFRBA)　　　　　　　　　　　