

# えが お

令和2年5月② 白羽小学校保健室

外出自粛が続き、ストレスを抱えている子どもたち、保護者の方もいるかもしれません。WHO が全世界の保護者に向けて、新型コロナウイルスから子どもたちの心を守るための方法を発信しています。参考にしてみてください。

## 1対1の時間



- ・子どもと家で一緒に過ごす時間が増えることは、子どもとより良い関係を深める絶好の機会。
- ・子どもと向き合う時間を作ることで、子どもは安心し、自分自身を大切な存在だと感じることができます。
- ・子どもに、何がしたいか聞いてみましょう。感染を予防しながらできる方法を一緒に考えましょう。
- ・子どもの好きなことを一緒になってやってみましょう。
- ・子どもと一緒に過ごす時間は、テレビや携帯の電源を切り、ウイルスのことを忘れる時間を作りましょう。

## 肯定的でいる

「～してほしいな。」

- ・「～はやめなさい」という否定的な言い方ではなく、子どもにしてほしい行動を言葉にしましょう。
- ・子どもが良い行動をしたときは褒めましょう。
- ・ルールや約束をするときに、それが本当に子どもにできそうなことかどうかを考え、現実的なものにしましょう。

## 新しい日課を作る



- ・新しく家での日課を一緒に作りましょう。自由な時間や運動の時間も入れましょう。
- ・手洗いなどの感染予防も歌いながら行ったり、手で顔に触れたら負けゲームをしたりと楽しみながら感染予防をしましょう。大人の行動が子どもの見本になります。

### ☆正しい手洗い☆

①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先 ⑤親指 ⑥手首

※あわあわ手洗いの歌 <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

その他にも多くの歌があります。好きな歌を探してみるのもいいですね。



## 悪い行い



- ・方向転換させましょう。落ち着きがなくなってきたら、楽しいことに興味を向けて気をそらします。
- ・子どもの行動に苛立ってしまったら、10秒止まって深呼吸を5回します。
- ・約束を破ると何が起きるかを子どもに伝えましょう。破ってしまったあとも、挽回のチャンス을あげましょう。

## ストレスマネジメント

- ・子どものサポートができるように、まずは自分自身を大切にしましょう。
- ・自分自身の時間も大切にしましょう。
- ・リラックス法を試してみましょう。

やってみよう!

### 簡単リラックス法!

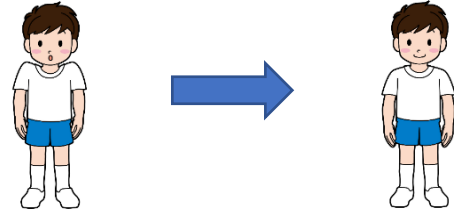
#### 呼吸法

- ①鼻から吸って ②軽く止めて ③口から吐く  
1・2・3 4 5・6・7・8・9・10



#### 筋弛緩法

- ①息を吸いながら肩を持ち上げ、首と肩の緊張を感じる ②息をゆっくり吐きながら力を抜く



・相談できる人がいます。家族、友人、学校、下記の電話相談窓口もあります。

○御前崎市家庭児童相談室

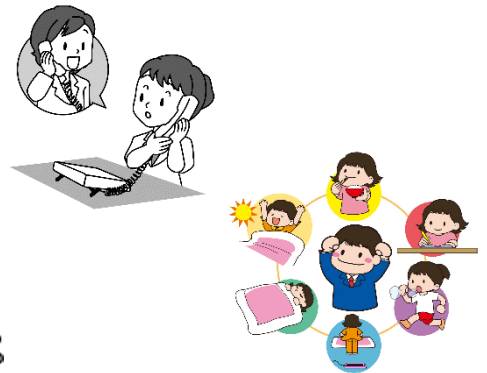
受付時間：8:30～17:00(月～金)

電話：0537-85-1151

○子ども家庭110番(西部児童相談所)

受付時間：9:00～20:00(月～金)、9:00～17:00(土日)

電話：053-458-4152



## 新型コロナウイルスについて話をする

- ・正しい情報を見極めて、「手洗いをすればウイルスは落とせるから大丈夫だよ」など、安心させてあげましょう。
- ・子どもの話を聞きましょう。
- ・答えを知らなくても大丈夫。子どもから聞かれたことに「実はわからないんだ」と伝えても大丈夫です。
- ・いじめっ子ではなくヒーローに。差別や偏見も広まっています。思いやりをもって接するよう話をしましょう。
- ・子ども向け新型コロナウイルス感染症対策サイト:

健康戦士コロタイジャー特設サイト <https://mt-100.com/corotaiger/>

(静岡大学・法政大学・公益財団法人静岡県舞台芸術センター (SPAC) の有志による、子どものための新型コロナウイルス感染症対策動画)

### 【参考 web サイト】

新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界の保護者たちへ。 <https://covid-19-act.jp/parenting-who/>