

コロナウイルスに負けない！

～こころとからだはつながっている～

コロナウイルスの影響によって、休校になったり、外出が制限されたり、不安なニュースが流れることで、こどもはさまざまな不調をきたしやすくなります。そのため、いつもと異なる反応や行動を起こすことがあります。一般的な反応であることを知っておくことが大切です。

誰にでも起こる反応

- 生活リズム・睡眠リズムが崩れる
- さまざまな身体症状を示す（腹痛・頭痛・不眠・食欲不振）
- 不安が強くなる（泣く・しがみつく・イライラ・落ち込み・無気力）
- 赤ちゃんがえり（幼い言動・夜尿・わがまま）



こどもは影響を受けやすく、何が正しいのかを自分で判断するのはとても難しいことです。こどもが安心して毎日を過ごせるように、保護者自身の健康を大切にしながら、以下のかかわりを参考にしてください。

こどもの不安を軽減するために

- こどもが自分の力で自分を守れるように支える
 - ✓手洗い・咳エチケット
- 信頼できる情報を得られるように手助けする
 - ✓正しい情報を伝える
 - ✓テレビなどのニュースを繰り返し見ない
- 規則正しい生活を保つ
 - ✓可能な限り普段通りの日課や習慣を維持する
 - ✓適度な運動を取り入れる（ストレッチ・ラジオ体操）
 - ✓家族でできる遊びを行う（テレビゲーム以外）
- こどもが心配に思っていることに耳を傾ける
 - ✓無理に聞き出さず、こどものペースで話してもらう
 - ✓“また日常は戻ってくるよ”と伝えてあげる



★上記のかかわりでもこどもの不安定さが続く場合、家族だけで抱え込まずに身近な人に相談しましょう。今ある社会的なつながりやサポートを保つことが大切です。