新型コロナウイルス感染症による子どもの心理的ストレスと対応について

児童のみなさんへ

急に学校がお休みになってびっくりした人もいるでしょう。毎日、新型コロナウイルスのニュースがテレビなどで流れて、心配になっている人もいるかもしれません。このような時、みなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておいてください。

＜心や体に起こる変化＞

これらのことは、だれに起こっても不思議ではありません。

頭が痛くなる。おなかが痛くなる。よく眠れない。こわい夢を見る。

ご飯を食べたくない。

いつもよりイライラしている気がする。なんだかよくわからないけど心配になる。なんだか泣きたくなってしまう。新型コロナウイルスのことばかり考えて、こわくなる。

＜心も体も健康に過ごすために＞

学校がお休みの間も健康に過ごすことができるように、次のことをやってみましょう。

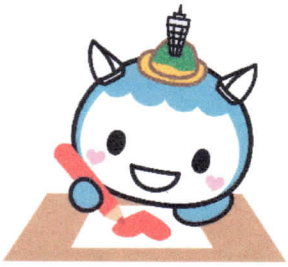
・心配なことをお家の人に話してみよう。

・お家の中でできる楽しいことを考えてみよう。

例えば、好きな歌を歌ってみる、絵を描いてみる、料理をしてみる、家の中でできる運動をしてみるなど

・ごはんや寝る時間はできるだけいつもと同じ時間にしよう。

・不安な時は、テレビなどで、新型コロナウイルスのニュースをあまり見ないようにしてみよう。



心も体も元気でいられるように、まわりにいる人たちに相談しながら、みんなで乗り越えましょう。

藤沢市学校教育相談センター