

# 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～

日野町教育委員会

コロナウイルスの影響で休校になったり、外出が制限されたり、不安なニュースが流れることで、こどもは様々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。それらは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
- 様々な身体症状を示す（頭痛・腹痛・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）
- 衝動的な行動を示す（落ち着きがない・しゃべり続ける・注意散漫）



影響を受けやすいこどもは、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、自分自身の健康を大切にしながら、以下の関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るように支える
  - ✓手洗い・咳エチケット
- 規則正しい生活を保つ【睡眠・食事・休養】
  - ✓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）
- 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
- 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

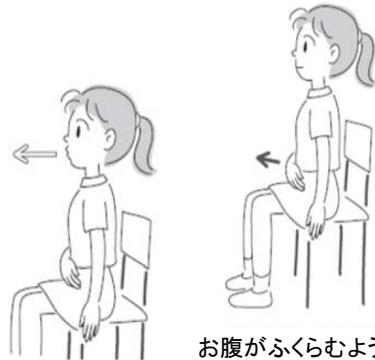


# 大人も不安！イライラしてしまう！

大人も長時間子どもと一緒に過ごすことで、ストレスがたまり、イライラしたり、不安になったりしていきます。その結果、つい、子どもにきつい言葉を言ってしまったり、思わず手が出そうになったりすることが、多くなります。不安やイライラなどのストレスを軽減する方法を紹介しますので、親子で一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

## イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっとめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



口から細く長く  
ゆっくり息を吐く

お腹がふくらむように  
息を吸う

富永良喜(2014) 落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(7)4-7

大人がストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。子どもにイライラしてしまい叩きそうになる、子どもの言動が心配でどう対応したらいいのか困ってしまう、そのような場合は、ぜひ学校にご相談ください。先生方の他に、スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）が対応することもできます。日野町子育て・教育相談センターにも相談員がおります。気軽にご相談ください。

SC・SSW配置校	日野小学校	電話	52-0073
	必佐小学校	電話	52-0261
	日野中学校	電話	52-0326
日野町子育て・教育相談センター		電話	53-3838

