

保健室より

2020年6月10日
ノートルダム学院小学校
養護教諭 松田 直子

3か月ぶりに学校が始まり、子どもたちに会えたことがとてもうれしいです。新型コロナウイルスによる感染症の影響で、子どもたちは以前のようにお友達と手をつないだり、はしゃいだりせず、普段とは違う学校生活を送っています。新しい環境に適応しようと、さらなるストレスと不安を抱えることと思います。学校で一生懸命がんばっている子どもたちが、ご家庭ではホッと安心できるよう、ゆっくりと過ごせることを願っております。



子どもが強いストレスを感じたときの反応（ストレス反応）



からだ

- 眠れない
- 夜中に目が覚める
- 食欲がない
- 頭痛
- 腹痛・下痢
- 体がだるい

気持ち

- とてもこわい
- 不安
- 気分の落ち込み
- イライラする
- 攻撃的になる
- やる気がでない

行動

- 甘え、まとわりつく
- 落ち着きがない
- 親の気をひきたがる
- おねしょ
- 強迫行為
- 抜毛症、チック

考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- 自分をせめてしまう

ストレス反応は、誰にでも起こりうる、あたりまえの反応ですが、反応の強さや表れ方は人によって異なります。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。ホッとすると、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気もどってきます。



子どもに安心感を与える関わり方



●十分に甘えさせてあげる

一緒に布団で寝たがる、抱きついてくるなど普段以上に甘えてくることがあります。子どもが不安な気持ちを和らげようとしているのだと考え、十分に甘えさせてください。「大丈夫だよ」と言葉で伝えることも効果的です。

●話じっくりと耳を傾ける

子どもが自分の心配事や気になることを話すときには、決して話を急かしたり、遮ったりせず、じっくりと時間をとって耳を傾けてください。また、子どもが楽しいと思える時間をいっしょに過ごすことがお勧めです。

●規則正しい生活を送る

十分な睡眠、バランスのとれた食事、軽い運動など、できるだけ普段と変わらない規則正しい日常生活を送ることが大切です。大変な時こそ、普段通りの生活は安心感を与えてくれます。十分な睡眠は、こころの安定につながります。

●不安を抱かせる情報から遠ざけ、正しい情報を伝える

新型コロナウイルスに関する様々な情報が伝えられていますが、できるだけ不安を喚起するような情報から子どもを遠ざけ、正しい知識に基づいた予防法を子どもに教えることが大切です。どうすれば予防できるかを知ることで、子どもは安心感を得ることができます。

大人のセルフケア

- 休めるときはきちんと休む。疲れは後からやってくる。毎日、きちんと寝て、食べる。
- 1日1回はリラックスタイムをとる。（お茶、お風呂、仮眠等）
- 一人で抱え込まない。周囲の人と話をする。必要に応じて、専門家に相談する。

本校にはスクールカウンセラーがいます。ぜひ、ご利用ください。

お子様の健康面や学習面など、気になることがございましたら、担任や養護教諭にご相談ください。