

## メンタルヘルスの留意点

### ① 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう

規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けましょう。  
可能な範囲での運動をしましょう。（散歩・公園で走る・縄跳びをするなど）

### ② ウイルスや感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

何が起こっているか事実を伝え、今どうなっているか説明して、感染リスクを減らすためにはどうしたらよいか、子どもの理解力に応じて判りやすく教えましょう。

### ③ 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう。

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間を増やしましょう。

### ④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

コンピュータゲームや動画の視聴時間となるべく少なくして、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作、親子クッキングなどをして過ごす時間を作り、できるだけ親や家族がそばにいるようにしましょう。

直接会えない友達とは、ご家庭のルールのもと、メールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。



### ⑤ 子ども一人ひとりに応じた配慮を心掛けましょう。

急な状況の変化に対応しにくいお子さんには、先の見通しが持てるように説明をして、できるだけ安心できるようにしてあげましょう。

感覚が過敏なお子さんには、刺激の少ない環境をつくりましょう。

### ⑥ 子どものストレスに伴う心理的な反応に気を付けましょう。

- |         |         |          |             |
|---------|---------|----------|-------------|
| ・甘えたくなる | ・心配になる  | ・元気がない   | ・おねしょをしてしまう |
| ・悲しくなる  | ・いらいらする | ・怒りっぽくなる | ・喧嘩が増える     |



子どもとの会話が弾む魔法の言葉！

「いいね！すごいね！なるほどね！」



子どもは、大人の愛情と目を向けられることを必要としています。今まで以上に時間をかけて接するように心掛けましょう。子どもにこのような反応が見られたら、優しく話を聞いてみてください。可能な範囲で、安全な環境での遊びやリラックスできる機会を増やしましょう。