

新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスと対応について

学校においては、感染拡大防止のための休校が続いています。保護者のみなさまも、今後どうなるのかと不安に感じていらっしゃるのではないかと思います。この状況は、大人にとっても子どもにとっても大きなストレスとなり、様々な反応が起こることがあります。子どもに起こるかもしれないストレス反応例とその対応についてお知らせします。

【子どものストレス反応として】

《身体の症状》 頭が痛い、お腹が痛い、眠れない など

《行動の変化》 落ち着きがない、食欲の増減、いつもよりよく喋る、よく泣く、怒りっぽくなる、言動が幼い、夜尿・おもらし、わがままになる、しがみついて離れない など



学校に行けない、友達に会えない、思うように外で遊べないなど、子どもはたくさんの非日常にさらされています。大人でも落ち着いた行動が難しくなっているので、子どもたちにいつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。

【子どもの不安な気持ちへの対応として】

① 分かりやすい説明を心がける

正しい情報を、ごまかさずに正直に、丁寧に伝える。また、テレビやネットなどの情報は見せすぎないようにしましょう。同じような情報を繰り返し受けることで、気持ちが不安定になることがあります。

② 日常を過ごす

いつもと同じ時間に起きる、規則正しく食事をする、同じ時間に寝る、など。午前中にすることと午後にするを一つずつ決めてするとよいかもしれません。

③ 子どもたちの気持ちを聴く

どんな気持ちでもよいことを伝えましょう。また、どんな気持ちであっても否定せずに受け止めてあげてください。子どもなりに日々を頑張っていることを認め、褒めてあげてください。

④ 大人もセルフケアをしましょう

保護者のみなさまにとっては、先の見通しが立たず、様々な負担が重なっていることと思います。大人もリラックスすることが必要ですので、ぜひ意識的にセルフケアをなさってください。

《感染を防ぐために》

- 食事前や遊んだ後など、20 秒の手洗いを徹底しましょう。
- アルコール消毒も効果があります。
- 定期的に換気をしましょう。
- マスクをしましょう。

