

外出自粛のため、お子様が家庭内で過ごす時間が大変増えているかと思います。閉ざされた空間で過ごし続けるストレスについて、お伝えします。

#### ◎ストレス反応の出方

身体的不調…不眠、食欲不振、頭痛、腹痛、など

心理的不調…不安、抑うつ、ハイテンション、易怒性、過敏、など

行動面で表す不調…赤ちゃん返り、落ち着きがなくなる、反抗的になる、など

㊦保護者の方も不安が高まっていると、お子さんのSOSに敏感になったり、逆に鈍感になったりすることがあります。お子様の健康チェックは、3つの側面からだとわかりやすくなるかもしれません。

○「いつもより眠りにくい?」「ご飯の量は変わらない?」「肩こりや筋肉痛がある?」「イライラしやすくなってる?」「先のことを考えるとドキドキすることがあるかな」

○何か教えてくれたら、自分で自分の様子を気づけていたらそのことを労ったり（「伝えてくれたからわかったよ、ありがとう」）、寄り添ってあげたりするような声かけ（「それは大変だね」）などがあるといいかもしれません。

○こうしたストレス環境下では当たり前の反応です。おかしいことではないことを伝えてあげるのも大切かもしれません。

#### ◎休校期間中の過ごし方

基本的ですが、生活にメリハリをつけることはとても大切です。規則正しい生活は免疫力だけでなく、気持ちを安定させるためにもすごく大切です。

\*身支度をする \*整理整頓をする \*机に座ってみる、など。

㊦お昼寝しがちになるかもしれませんが、ベッドは夜寝るときだけ使うなどの工夫もいいかもしれません。ただ、もしあまり寝つけない日があったとしても、それはストレスのせいかもしれないので、眠れないことを問題視し過ぎないことも大切です。

#### ◎ネット情報の影響

在宅時間が増えると、SNSトラブルや、インターネット上の出どころのわからない情報に左右されてしまうかもしれません。きちんとした情報源（医療情報なら厚労省、生活全般なら首相官邸、食料供給なら農林水産省、子どもの行動に関しては文科省HPなど）を参考にしてください。また、SNSマナーをご家庭で確認してもらうことも大切です。

花園小学校の子ども達はもちろん、保護者の皆様も心身ともに健やかな毎日をお過ごしいただき、学校再開後は、お子様が楽しい学校生活を送れるよう教職員一同準備をしております。どうぞよろしくお願いいたします。

