

## 新型コロナウイルス感染症による子どもの心理的ストレスと対応について

じどう  
児童のみなさんへ

きゅう がっこう やす ひと  
急に学校がお休みになってびっくりした人もいます。まいにち しんがた  
毎日常、新型コロナウイルス  
のニュースがテレビなどでなが しんばい  
なが、心配になっている人もいます。このよう  
とき  
時、みなさんのこころ からだ へんか お ばあい  
心や体に変化が起こる場合があることを知っておいてください。

こころ からだ お へんか  
＜心や体に変化＞

これらのことは、だれに起こっても不思議ではありません。

あたま いた  
頭が痛くなる。おなか  
いた  
が痛くなる。よくねむ  
み  
眠れない。こわい夢を見る。

はん た  
ご飯を食べたくない。

いつもよりイライラしているきがする。なんだかよくわからないけど

しんばい  
心配になる。なんだか泣きたくなってしまふ。しんがた  
新型コロナウイルスのことばかりかんが  
え  
て、こわくなる。



こころ からだ けんこう す  
＜心も体も健康に過ごすために＞

がっこう やす あいだ けんこう す つぎ  
学校がお休みの間も健康に過ごすことができるように、次のことをやってみましょう。

しんばい  
・心配なことをお家の人に話してみよう。

うち なか たの かんが  
・お家の中でできる楽しいことを考えてみよう。

たと す うた うた え か りょうり いえ なか  
例えば、好きな歌を歌ってみる、絵を描いてみる、料理をしてみる、家の中でできる  
うんどう  
運動をしてみるなど

ね じかん おな じかん  
・ごはんや寝る時間はできるだけいつもと同じ時間にしよう。

ふあん とき しんがた  
・不安な時は、テレビなどで、新型コロナウイルスのニュースをあまり  
み  
見ないようにしてみよう。

こころ からだ げんき ひと そうだん  
心も体も元気でいられるように、まわりにいる人たちに相談

しながら、みんなで乗り越えましょう。

