

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

生徒のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症による臨時休校のため、いつもとは違う日々が続いています。新年度、新たな目標を立て、期待と希望をもってスタートしようと思っていたみなさんにとって、仲間と一緒に学習や行事、部活などができなくなってしまったことによる苛立ちや不安など、体だけでなく心にも大きなストレスがかかっていることでしょう。このような状況の中では、みなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておくことが大切です。

<心や体に起こる反応>

これらのことは、誰にでも起こりうることです。決して“自分だけ”ではありません。

- ・身体の不調（頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど）
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。意欲がわからず、後ろ向きなことばかり考えてしまう。
- ・周囲の言動に落ち込んでしまう。
- ・感染に対する恐怖心から、必要以上に何度も手を洗ったり、誰とも接したりすることができない。

<心身ともに健康に過ごすために>

次のことに気をつけて、家庭生活を送ってみましょう。

- ・一人で抱え込まず、誰かに相談しよう。
- ・自分がリラックスできること、挑戦したいことなど、前向きになれることに取り組んでみよう。（読書、絵画、料理など）
- ・家でできる簡単な運動をしよう。
- ・可能な限り生活リズムを変えないようにしよう。（早寝早起き、食事時間、学習時間など）
- ・不安な時は、新型コロナウイルスの情報や映像に接する時間を減らしてみよう。

みなさんを支えてくれる人はたくさんいます。いつもと違うなと感じたら、周りの人に相談してください。自分自身も、周りの人も大切に生活してください。

