

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため全校が休校になり、子どもたちの行動が制限されています。このような状況では、体に現れる症状や感染の拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わっています。そして、保護者の皆さまにも急な休校に伴い、多大なご負担があると思います。保護者の皆さまご自身、ならびにお子さんのメンタルヘルスの留意点についてご説明します。

▶ 保護者の方は

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

ご自身の心身の安定が第一です。

できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。

子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。

周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。



② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

【新型コロナウイルス感染症に関する情報について（横浜市）】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/koho/topics/covid-19/>



③ 不安をあおりがちなテレビなどのメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間に見てみましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人とつながる時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

親しい人などに電話で話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。



⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

乗り越えた経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒めあいましょう。

今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。



⑥ アルコールの飲みすぎやタバコの吸いすぎに注意しましょう。

気持ちを落ち着けるため、気づかないうちに取りすぎてしまう場合があります。我慢できないときは、カウンセラーや心療内科、精神科など、専門機関に相談しましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

今回の状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスによって、気持ちの変化や体調の変化などが起こり、日常生活に支障がでる場合もあります。

このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関を利用している方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要な時に、相談できる窓口の電話番号をあらかじめ調べておきましょう。

学校： _____

区こども家庭支援相談： _____

こころの電話相談：045-662-3522



▶ 子どもたちには

① 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう

・規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。（散歩や公園で走る、縄跳びをする等で感染するリスクは低いと考えられます。）

② ウイルスやその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。

・何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。

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に見てみましょう。



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

・コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。
・できるだけ、親や家族などがそばにいるようにしましょう。
・入院などで離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。
・直接会えない友人とは、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 障害などがある子どもには、配慮が必要です。

・様々な特性や障害がある子どもは、急な状況の変化に対応できない場合が多くあります。
・説明には、子どもが理解しやすい方法を取り入れましょう。
・また、できるだけ安心できるよう、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。
・感覚が過敏な子どもには、刺激の少ない環境を作りましょう。
・このような取組みは、すべての子どもに有効です。

⑥ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

・このような状況では子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・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

・子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラクセスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

もしこのような反応が見られたら、やさしく話を聞いてみて下さい。



喧嘩
いらいら



おねしょ

元気がない



かんしゃく



▶ 新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染（ウイルスが体内に入ること）が広がっているコロナウイルスは、新型のウイルスです。新型のウイルスの免疫（ウイルスをやっつける力）を持っている人が少ないので、多くの人々が感染しやすくなっています。

子どもは、新型コロナウイルスに感染しても、鼻水やせきのような風邪の症状が軽くすんでなおっていることが多いようです。

ところが、おじいさん、おばあさんや、もともと病気をもっている人などは、このウイルスに感染すると肺炎という病気になって、胸が苦しくなったり、息がしにくくなったりして、入院しないといけなくなることもあり、中には亡くなる人もいます。

感染した人の鼻水やせきやくしゃみの時に出るしぶきにウイルスが入っていて、それが直接かかったり、ドアノブなどについているのを他の人が触って、その手で口や鼻に触ったりすることで、感染が広がっていくことが多いようです。

感染のしくみと症状



ウイルスを持った人と接触
（話すなど）をする。

ウイルスのついた手すりや
ドアノブなどに触る



主な症状



せき・くしゃみ



鼻水



体がだるい



予防方法



こまめな手洗い



混雑するところにはなるべく行かない

▶ 学校が休みの間は

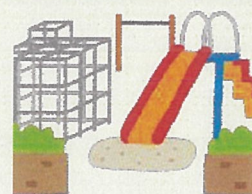
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

- ・たっぷり寝て、食事は、なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② リラックスできる時間を取りましょう

- ・公園で走ったり、縄跳びなどをしても大丈夫です。
- ・遊具に触ったときは、手を洗いましょう。
- ・遊具を触った手で、鼻や口などをできるだけ触らないようにしましょう。



③ 感染が広がらないようにしましょう。

- ・せきや鼻水がある時は、出かけないで家で過ごしましょう。
- ・元気な人も、マスクをするなど、感染しないよう気を付けましょう。



④ ウイルスに関するテレビやネットを見て、しんどくなったら、見ないようにしましょう。

- ・「NHK for School 新型コロナウイルス 気を付けること(9)」などは役に立つと思います。

⑤ 家族や友だちと、つながる時間を持ちましょう。

- ・家族でカードゲームやボードゲーム、お話などをして過ごしましょう。
- ・会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話で話すようにしましょう。
- ・気持ちがしんどいときは、一人であるよりも、信頼できる人とつながると楽になることがあります。
- ・話す相手がないときは、いじめ110番に電話をしてね。
- ・0120-671-388

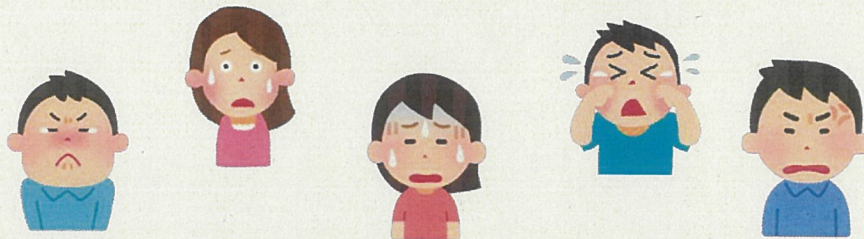
⑥ 気持ちがしんどくなったら、相談しよう。

・気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいげんかが増える

・長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。相談はメールや電話でもできます。

・いつもと違うかも？と思う時は相談してみましょう。



⑦ いじめをしないようにしましょう。

・たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。

- ・たとえば、
- ・「ウイルスにかかっている」
- ・「ウイルスがうつる」
- ・などと言ってからかう、のけ者にするなどです。
- ・いじめはあってはならないことです。

・もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

こどもたちへ

▶ しんがたコロナウイルスについて

今、広がっているコロナウイルスは、あたらしいウイルスで、たくさんの人が、びょうきになりやすくなっています。

こどもは、コロナウイルスでは、なみずやせきのような、かぜのしょうじょうが軽くすんでなおっていることがおおいようです。

ところが、おじいさん、おばあさんや、もともとびょうきをもっている人などは、このウイルスにかかると、むねがくるしくなったり、いきがしにくくなったりして、にゅういんしないといけなくなることがあり、なくなる人もいます。

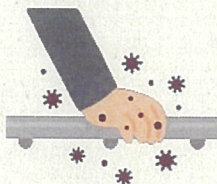
びょうきになった人のなみずや、せきや、くしゃみに、ウイルスがはいっていて、それがかかったり、ドアノブなどについているのをほかの人がさわって、その手で口やはなにさわったりすることで、びょうきになることが多いようです。

どんなときにうつるの？



ウイルスを持った人と接触
(話すなど) をする。

ウイルスのついた手すりや
ドアノブなどに触る



うつったら、



せき・くしゃみ



鼻水



体がだるい



うつらないようにするには



こまめな手あらい



人がたくさんいるところにはなるべく行かない

▶ がっこうがやすみのときは

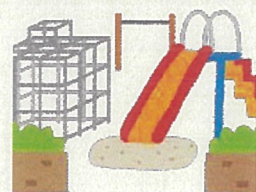
がっこうのやすみがつづいて、おともだちとあそんだりすることができないと、気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、つぎのことに気をつけましょう。

① いつもどおりの生活をしましょう。

- ・たっぷりねて、ごはんは、なるべくきまったじかんに、3しょくをバランスよくたべましょう。

② うんどうできる時間を取りましょう

- ・こうえんではしったり、なわとびなどをして大丈夫です。
- ・ゆうぐにさわったときは、手をあらいましょう。
- ・ゆうぐをさわった手で、はなや口などを、できるだけさわらないようにしましょう。



③ ほかに人にうつらないようにしましょう。

- ・せきやはなみずがある時は、でかけないでおうちですごしましょう。
- ・げんきな人も、マスクをするなど、うつらないようきをつけましょう。



④ ウイルスにかんするテレビやネットをみて、しんどくなったら、みないようにしましょう。

⑤ かぞくやおともだちとはなしましょう。

- ・いえでカードゲームやボードゲーム、おはなしなどをして過ごしましょう。
- ・あえないともだちとは、いえの人にそうだんしてメールやでんわではなすようにしましょう。
- ・きもちがしんどいときは、一人にいるよりも、ちかくのおとなに相談しましょう。
- ・はなすおとながないときは、いじめ110ばんにでんわをしてね。
- ・0120-671-388

⑥ きもちがしんどくなったら、そうだしよう。

・きもちがしんどくなると、こんなふうになるかもしれませんが、けっしてとくべつなことではありません。おちつけばおさまることがおおいです。

- ・あまえたくなる
- ・しんぱいになる
- ・げんきがでない
- ・かなしくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・おこりっぽくなる
- ・きょうだいげんかがふえる

・こんなきもちがながくつづいたり、こまったりするときは、おうちの人やせんせいなど、ちかくのおとなにそうだんしてみましよう。

・そうだんは、でんわでもできます。

・いつもとちがうかも？とおもうときはそうだんしてみましよう。

・【そうだんできるところ：いじめ110番 0120-671-388】



⑦ いじめをしないようにしましよう。

・しんがたコロナウイルスにかかった人に、きずつけるようなことをいったりしたりするのはやめましよう。

- ・たとえば、
- ・「ウイルスにかかっている」
- ・「ウイルスがうつる」
- ・などと言ってからかう、のけものにするなどです。
- ・いじめはあってはならないことです。

・もし、そのようなばめんをみかけたらおうちのひとやせんせいなど、ちかくいるおとなにそうだんしてください。