

## 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため学校が休校になり、子どもたちに大きなストレスが加わっています。また、保護者の皆さまにも急な休校の継続に伴い、多大なご負担があると思います。横浜市ホームページに掲載されている内容の一部ではありますが、保護者の皆さまご自身とお子さんのメンタルヘルスの留意点について、ご紹介します。



### 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。周囲の大人が落ち着くと、子どもも落ち着いた行動をとることができます。



### 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。また、不安をあまりがちなメディアなどの情報は、冷静に受け止めましょう。

【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/>



### 家族や親せき、友人などの親しい人とつながる時間をもちましょう。

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。

必要な時に、相談できる窓口の電話番号には、以下のような場所があります。

学校： 045-373-5511

区子ども家庭支援相談： 045-334-6396

こころの電話相談： 045-662-3522

ご自身の気持ちや体調の変化に注意しましょう。  
気持ちの落ち込みや体調不良が起こり、  
日常生活に支障がでる場合は、専門機関への  
相談が必要です。



お子さんについては以下のことに留意してください。



### 規則正しい生活を送りましょう。

規則正しい生活は、心身の健康を維持するために重要です。学校再開時に、スムーズに生活のリズムが取り戻せるよう、睡眠や食事の時間を大切にしてください。一人でできる運動や、相手と十分に距離をとることができる運動も効果的です。



### 情報の多さに、混乱をしないようにしましょう。

公的なホームページなどで得られる正しい知識を、お子さんと共有し、どのような行動が適切かを確認してください。



### 人とのつながりを持つようにしましょう。

ゲームや動画の視聴の時間を増やさず、話をしたり、手先を動かしたりする時間を持ちましょう。直接会えない友人とは、ご家庭でのルールのもと、電話などでつながりが持てるようにしてあげましょう。



### 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、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。



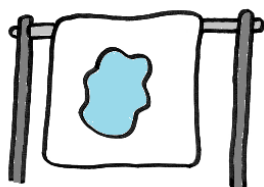
### 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

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。子どもの訴えをやさしく受け止め、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。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場合には、学校にご相談ください。

このような反応が見られたらやさしく話をきいてください。



イライラ・けんか



おねしょ



元気がない



かんしゃくをおこす