

臨時 ほけんだより

令和2年 4月28日
富士市立富士第二小学校
保健室

このたび、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、長期に渡り休校となっています。一日も早く生活環境がもとに戻ることを願っています。

心はつかれています～お子さんの心のケアについて～

子どもも大人も、安心や不安を脅かす出来事を体験すると、心と身体にいろいろな反応や症状がでることがあります。これらは、「自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるものです。

たとえば・・・

からだ

寝つけない、夜中に目が覚める
食欲がでない
おなかや頭が痛い
体がだるい



気持ち

とてもこわい 不安
イライラする
おちこむ
なんにも感じない
やる気が出ない
ひとりぼっちな感じ



行動

落ち着きがない（低学年）
はしゃぐ（低学年）
怒りっぽくなる（低学年）
赤ちゃんがえり（低学年）
ひきこもる（高学年～中学）



思春期では、むしろわかりにくい反応になります

考え方

集中できない
考え方がまとまりにくい
いきなりその時を思い出す
思い出せない・忘れやすい
自分をせめてしまう

成績が下がることがあります



ご家庭では、こんな対応をお願いします

*安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

生活リズムをととのえ（食事の時間、睡眠の時間の確保）、リラックスできることをしたりして、自分でできることをやってみましょう。

*気持ちを表す。

話す、泣く、笑う、怒るなど、子どもの素直な気持ちを受け止めてあげます。
子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。
ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

*体の症状を訴えている時は、手当てをしてあげましょう。

*一人ぼっちにしないで、そばにいてあげましょう。



おうちの方ご自身も大切に・・・

お子さんの心配が強くなられた場合は、遠慮なく学校にご相談ください。保護者のみなさまも、食事、睡眠は確実にとり、ひとりで抱え込みすぎないよう、心掛けてください。スクールカウンセラーと面談することもできます。学校へご連絡ください。〈富士第二小学校 61-0414〉