

親子で今できること！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために緊急事態宣言が出され、外出自粛要請が出ていました。いつもと違う毎日に、子どもたちも大人も戸惑い、疲れが溜まっていることと思います。日々あふれる情報、変わる環境の中で、子ども達にいつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。ご自分の変化も含め、子ども達の変化に気づき、家族で気持ちを話す時間を持ちましょう。

【子どものストレス反応】

からだの症状

*頭が痛い
*眠れない
*お腹が痛い
など

行動面の変化

*落ち着きがない
*いつもよりよくしゃべる
*しがみついてはなれない
*夜尿、おもらし
*遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する
*食欲が増える/減る
*よく泣く
*行動が幼い
*わがままになる
など

これらは、自分を
守るためのこころ
の防衛機能です。

この反応を進行させない5つの工夫を下記のホームページで確認できます。興味のある方はご覧になってください。

厚生労働省ホームページのビデオメッセージ集 ～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html

引用：小児科医からのメッセージより

<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>

【日頃の感染予防】

- ① **密閉空間、密集場所、密接場面を避けましょう。**
- ② 外出した後など、**こまめに手洗い・うがい**をしましょう。
- ③ 外出時は、**マスクをつけ**なるべく人ごみを避けましょう。
- ④ **十分な栄養と休養**をとりましょう。

家で過ごそう!



問い合わせ先：健康福祉課

子育て世代包括支援センター

(直通) TEL：090-4785-7705

生活応援係

TEL：22-7705