

# 保健だより



令和2年5月7日  
府中市立府中第三小学校  
校長 森 清隆  
主任養護教諭 多田智恵美

校庭の桜は緑の葉を繁らせてきました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月の臨時休校から引き続き2か月が過ぎました。外出自粛が迫られ、大人も子供もいつもとは異なる生活スタイルに戸惑うことかと思えます。家庭や子供の心の健康を守るために大人ができることをまとめてみましたので参考にさせていただき、この時期を乗り越えていただければ幸いです。

## 安心

- ・ 予防を正しく行えば、子供も家庭も安全であること、誰もが新型コロナウイルスに感染するわけではないことを伝えてください。
- ・ 保護者、先生、周りの大人たちは皆、子供の「安全と健康を守るため、考えていることを伝えてください。
- ・ 子供はいつもより、甘えたがったり、心配したりするかもしれません。「大丈夫」と言葉と態度で伝えてください。また、子供の素直な感情（怖い・心配・不安など）を否定せず、受け止めて聞いてあげましょう。
- ・ 手洗い、マスクの着用をし、予防のためにできることを伝えましょう。病気の広がりを“コントロールできる”感覚ができ、安心できます。
- ・ 子供には、噂や想像と事実を分けるように伝えてください。



## ソーシャルメディア

- ・ 新型コロナウイルスに関する「最新情報」を常にチェックすることは不安を高める可能性がありますので、必要最小限にすることをお勧めします。
- ・ 大人向けの情報は子供にとって不安・混乱を引き起こすことがあります。そのまま見聞きさせるのではなく、大人が説明し直してあげてください。

## 生活

- ・ なるべく普段通りに振舞うことで、心身の健康を維持でき、心の安定を図ることができます。学校が休みだからと言って遅くまで寝ているのではなく、学校へ行く時間と同じように生活をさせてください。（早寝早起き朝ごはん）毎日の生活習慣の積み重ねが成長期の子供の体と心を健康に育てます。
- ・ 学習やできる範囲での外遊び、室内活動に取り組めるように勧めてください。ただし、強制は逆効果です。子供がストレスを感じることなく、できる量、できることを促してみましょう。



ご心配なことがあれば、いつでも学校にお電話ください。一緒に考えましょう。