



保健室より

心のケアについて



臨時休業が長期化する中で、感染不安等の様々な不安や行動制限によるストレス等で、心がお疲れ気味の方もいらっしゃるかと思います。そこで、心のケアのポイントとお勧めしたいサイト等をご紹介します。ぜひご活用ください。

1 正しい知識をもつこと

メディアの中にはむやみに不安や恐怖をあおるものが数多くあります。新型コロナウイルスに関する正しい知識を得ることは、過度の不安をなくし、「自分の行動で予防することができる！」という自信（自己効力感）にもつながります。

「しんがたコロナってなんだろうな（前編）」
<https://www.youtube.com/watch?v=U5dYYufYrvA>（NHK エンタープライズ）

「きみだからできること（後編）」
https://www.youtube.com/watch?v=YTL3_YDbFRE（NHK エンタープライズ）

コロナウイルスってなんだろう？（CBC こどもチャンネル）
<https://www.youtube.com/watch?v=Z8S7fSEd1Pc>

「手洗い動画」（東京都）
<https://www.youtube.com/watch?v=2DQsutXsLsY&feature=youtu.be>

「コロナウイルスとは何か&あなたは何をすべきか」（字幕）保護者向け
<https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY>



2 ストレス対処法

ストレスそのものは目に見えず、自覚することが難しいものです。眠りが浅い、食欲がない、腹痛や頭痛、過度に甘える、手を何度も洗う等、いつもとは違う行動や訴えがみられる場合、心がヘルプサインを出しているかもしれません。以下に紹介するストレス対処法は、新型コロナ流行時だけでなく、生涯に渡って心の健康を保つためにも役立つと思います。

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」（国立成育医療研究センター）

- ① ご家族向けリーフレット編
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>
- ② 親子でできるストレス対処法編
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>
- ③ 子どもとできるセルフケア編
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>
- ④ リラクゼーション編
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。」

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

「『感染症流行期にこころの健康を保つために』シリーズ」（日本赤十字社）
隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

3 健康的な生活習慣

可能な範囲で日常の日課、生活リズムは継続するようにしましょう。健康的な生活習慣の維持は体の調子を整えるだけではなく、安心感につながります。

新緑が美しい季節です。感染を予防しながらの散歩もお勧めです。外出に抵抗や心配がある場合は、室内でできる運動をしましょう。本校の体育教員作成の動画等をご活用ください。

「生活習慣カレンダー」生活リズムの乱れ、体重増加が気になる方は、ぜひご活用ください。本校ホームページの「印刷して学習しよう」にあります。

<http://www.tanashi-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/content/000400350.pdf>

4 相談機関の活用

お子さんも保護者様も、過度のストレスで日常生活や健康に支障をきたしている場合は、専門家の助言が必要かもしれません。主治医やその他の相談機関（「悩み別相談リスト」をご活用ください）に相談することをお勧めします。

また、学校で臨床心理士（5月26日）や精神科校医（5月28日）に相談することも可能です。ご希望がございましたら、保健室までご連絡ください。（申込多数の場合は、6月以降となることもあります。）

「悩み別相談先リスト」

<http://www.tanashi-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/content/000392426.pdf>

