

# 臨時 ほけんだより

令和2年3月4日  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
養護教諭 石山 綾

臨時休業から2日が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょうか。  
一日も早く生活環境がもとにもど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～

臨時休業に加え、不要不急の外出を控える事態で、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、「ごく自然な反応や症状」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  
なにも感じない  
やる気が出ない  
一人ぼっちな感じ



### 行動

落ち着きがない  
はしゃぐ  
怒りっぽくなる  
子供がえり  
ひきこもる



思春期では、落ち込んだり、人を避けたりするようになります。

### 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



## 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（食事の時間、睡眠の時間の確保）をととのえ、リラックスできることをして、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。  
子供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。

### \*必要なら、医療機関に。

子供がひどく混乱した状態になったり、1か月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、医療機関に相談しましょう。



学校でもお子さんの様子をよく見守り、支援していきたいと考えております。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。保護者の方の相談もお子さん自身の相談も受け付けております。

SCによる相談

3月5日（木）、12日（木）、19日（木）9時～17時

心のふれあい相談員による相談

3月10日（火）、23日（月）

8時30分～14時

3月11日（水）、18日（水）

8時30分～12時

〈電話番号 080-2010-3273〉