

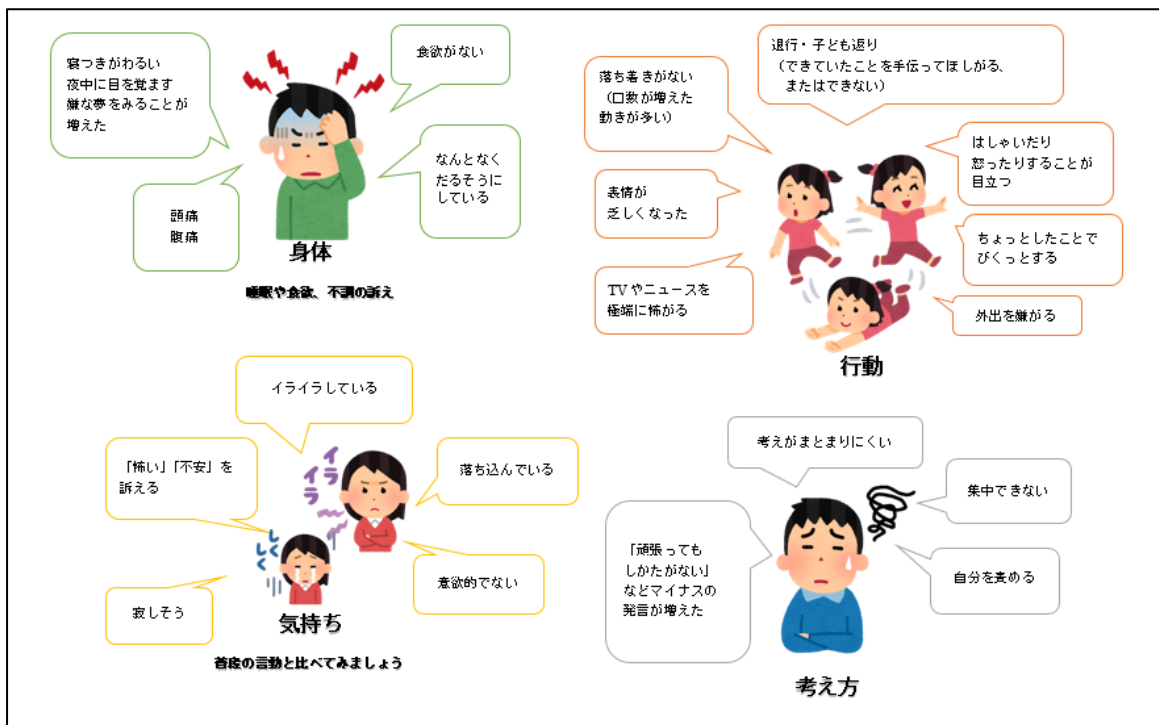
学校再開になって・・・子どもの『ストレス反応』

3か月にも及ぶ初めての長い学校の休業から、学校が再開され、家庭生活から急に学校生活に戻ることは、大きな生活環境変化です。

この変化は子ども達にとっては、開放感と新しい発見や体験への期待が膨らむときでもありますが、同時に新たなストレスを受けるときでもあります。子ども自身は自覚していなくても、ストレスによる疲労が心や身体に影響を与えている可能性があります。

子どもの心身の変化に早く気づくために、日常生活における健康観察のポイントをあげてみました。

健康観察のポイント



お父さんが不安を抱いている時、周囲の大人は冷静になって対応をしましょう



☆お父さんが話をして来たら、ゆっくり聞いてあげましょう。
「でもね・・・」「そうではなくて・・・」など話をさえぎって
修正や訂正をせず、話す時間を十分に与え、話に耳を傾ける。

☆お父さんがが楽しいと感じることや
やりたいと思うことを一緒に見つけましょう。



大人が正しい知識を持って、冷静になって対応することが大切です。
新型コロナウイルス感染拡大に関わって、大人も今後のことについて不安や心配を抱えています。お父さんのことで気になることがあれば、一人で抱え込まず、学校に伝えましょう。子どもの様子は、学校とご家庭とでは違うことがありますが、学校とご家庭でよく連携して対応しましょう。

新型コロナウイルス感染症をむやみに怖がらず、新しい生活習慣を始めましょう！！

むやみに感染への恐れを気にするあまり、ストレスを抱えている場合もあります。まずは、新型コロナウイルス感染症の知識や正しい対応を知ることによって改善されていきます。

また、新型コロナウイルス感染症に関わることで、大人も子どもも様々なストレスを抱えていることと思います。

インターネット情報では、たくさんの分かりやすいサイトがありますので一部ご紹介します。

<新型コロナウイルス感染症について>

藤田医科大学感染症科「コロナウイルスってなんだろう？」

www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version.pdf

<新型コロナウイルス感染症に関わる様々なストレスの対処法について>

日本子ども虐待防止学会

<http://jaspcan.org/information/covid-19#03>