



ほけんだより

高岡市立西条小学校 令和2年4月30日 No. 2

大人が子供たちにできること

普段どおりの生活が送れず、大人だけでなく、子供たちも強いストレスを感じていることと
思います。子供の心や体からのサインに耳をかたむけてみてください。

①子供がよい体調を維持できるように努めましょう。

規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も3食バランスよく食べ、可能であれば、外での運動（散歩、縄跳び等感染リスクが少ないもの）をさせてください。

②ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子供に分かりやすく伝えてください。

次ページの図をもとに、今何がおこっているのか、この先の未来はどうなるのか、見えな
いと不安ですよね。お子さんにお話しされるのも見通しがもててよいのではと思います。

③不安をあおりがちなメディアの情報に子供が接する機会を減らしてください。

④家族や親戚、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

先日 HP に載せた保健だよりにある、家族との時間の過ごし方を参考に、お子さんと一緒に
過ごす時間をもってください。また、会えない友達と電話等で連絡を取れるようにするの
もよいと思います。

⑤子供たちのストレスに伴う心理的な反応に気を付けてください。

～子供たちのストレスに伴う反応としてあげられるもの～
もしこのような反応が見られたら、やさしく話を聞いてみてください。



甘えなくなる



心配になる
元気が出ない



おねしょをして
しまう



いらいらする
怒りっぽくなる



けんかが
増える

外出等制限される中、今以上に子供との時間をとることが必要だと言われています。
大人も大変で苦しい時期ではありますが、可能な限り、お子さんと過ごすようにしてください。

まずは、大人自身がよい体調であるよう努めてください。

新型コロナウイルスとの闘い・・・ こんな未来が待っていると想像してみよう！

何をしますか？

健康を守る習慣が身に付いている！

- ★上手な手洗いが身に付いている！
- ★ひとりでも規則正しい生活ができる！

いつもどおりの生活に戻る

医学が勝つ！

特効薬やワクチンができる！

治療のしかたが分かってくる

コロナウイルスのことが分かってくる

私たちができること

- ①手洗い
ウイルスを体に入れない。
 - ②咳エチケット、マスク着用
ウイルスをまき散らさない。
 - ③規則正しい生活
ウイルスに負けないからだを作る。
 - ④不要不急の外出を控える。
3密を防ぐ。
- ※とにかく感染しない！

今

亡くなる人も
いる。家族が
心配だ。

近くまできている
自分もかかるの
かな・・・

今現在（時間を稼ぐとき）

自分自身の感染を防ぐ生活をして、
ウイルスが少しでも増えないよう
に、時間稼ぎをしているとき！