

## 感染症対策下における子どもの安心を高めるために

新型コロナウイルス感染症対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、さまざまな取り組みが行われています。その中で、学校の休校、イベントの中止やいろいろな情報が流れるなど、子どもや子どもの身近にいる大人の生活にも大きな影響が出てきています。以下にお知らせしている内容に目を通していただき、ご家庭でもお子様の心と体の変化を見ていただき、不安の軽減につなげていただけたらと思います。

### ① よく起きる心と体の変化

子どもたちの中には、いつもと違う状況に身を置いていることによるストレスや、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。保護者の方は、これらの反応や行動に対して慌てたり、過度に反応したりすることなく、通常通りの生活を送るようにお心がけください。

- 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- 大人の後を追う、離れない
- 急に幼い言動が見られたり、イライラしやすかったりする
- 遊びの中で起きている出来事（例えば、コロナウイルスごっこ）を再現する



### ② 子どもや親、養育者の不安を軽減する(正しい情報を伝えること)

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報や噂が広がり、そのことによって、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。子どもはより影響を受けやすいといえます。子どもが心身ともによい状態で過ごすために、是非みなさんに気をつけていただきたいことがあります。

子どもが出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。子どもは認知的にも情緒的にも発達途中段階であるため、映像の中の出来事を現在の状況と捉え、より不安や恐怖を増強することがあります。

また年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で情報を得られるため、噂やデマの被害に遭うリスクが高くなります。子どもに対しては、心の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。情報が、いつ、どこ（誰）から発信されたものなのかについて、注意を払うようにしてください。

### ③ 不安やストレスを抱えた子どもとの関わり方

- ニーズや心配を確認する
- 安心して落ち着くように支援する
- 自ら話すことを聴く
- 基本的ニーズ（衣・食・住）を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ
- 規則正しい生活を保つ
- 室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど、少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れる
- 信頼できる情報を得られるように手助けをする
- 自分の力で自分を守るよう支援する



これらのことを参考にしていただけたらと思います。そのほかお子様の様子で気になることがありましたら、学校へご連絡ください。

#### 《参考資料》

- 「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A（2020年2月27日現在）について」（日本小児学会）
- 子どもの心の支援「子どものための心理的応急処置」（セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）
- 「子どもに関わるすべての方々へ」3団体共同のメッセージ