

保護者様

赤磐市立磐梨中学校  
校長 出射 実

## 新型コロナウイルスによる生徒たちへのメンタルヘルスについて

新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大が続く中、保護者の皆様には、生徒の健康・安全を第一に考え、ご理解とご協力ありがとうございます。心より、感謝申し上げます。

さて、本校スクールカウンセラーより、新型コロナウイルスによる生徒たちへのメンタルヘルスについての関連資料を提供していただきました。生徒たちの様子を観察する際に、参考にしていただければ幸いです。また、裏面に子どもたち向けの文書も掲載しています。合わせてご確認ください。詳しくは、監修のホームページに掲載されています。

子どもたちへのメンタルヘルス対応として、以下のことをお願いいたします

① 子どもが、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、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。(散歩や公園で走る、縄跳びをする等で感染するリスクは低いと考えられます。)

② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③ 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう

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

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をし、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。入院などで離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。直接会えない友人とはメールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

⑤ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

このような状況では子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう

いらいらする・怒りっぽくなる・喧嘩が増える

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

⑥ 障害をもつ子どもは、障害に特有の配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に、発達障害などの特性をお持ちのお子様は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。また、感覚過敏をもつ方も多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取組は、発達障害を持たないお子さまにも有効です。

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 <https://jascap.info/>

(Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C)

## 子どもたちへ

新型コロナウイルスは、免疫（ウイルスをやっつける力）を持っている人が少なく、多くの人が感染しやすいです。皆さんがもし、新型コロナウイルスに感染しても、鼻水や咳のような風邪の症状が軽くすんでなおっていることが多いようです。ところが、高齢者の方やもともと何か病気をもっている人などは、肺炎などを引き起こし、入院しなければならなくなったり、亡くなったりする人もいます。少しでも感染拡大を防ぐためにも、みなさんと協力してほしいことがいくつかあります。

<新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためにみなさんにお願いしたいこと>

- ・熱や咳など風邪の症状がある人は、自宅で過ごそう！
- ・風邪の症状のある人は、特に、人と会うときはマスクをしよう！
- ・手洗いや手指の消毒をしよう！（特に、食事の前・トイレの後・外出して帰宅後・鼻をかんだ後など）
- ・風通しの良くない場所で長い時間たくさんの人がいるようなところはなるべく避けよう！

※感染した人の鼻水や咳やくしゃみの時に出るしぶきにウイルスがはいっていて、それが直接かかる、またはドアノブなどにウイルスが付着した状態で手を触り、その手で口や鼻に触ることで、感染が広がっていくことが多いようです。ウイルス感染を防ぐためにも今まで以上に十分に気をつけましょう。※

<学校が休みの間の家での過ごし方>

学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

- ① 規則正しい生活をしましょう。
- ② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。  
公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。遊具を触る時は遊ぶ前後で手洗い、手指消毒をしましょう。また、鼻や口などはできるだけ触らないようにしましょう。
- ③ 感染が広がらないようにしましょう。
- ④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること（9）などは役に立つと思います。
- ⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。スマホやゲームの時間は使いすぎに要注意！
- ⑥ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみよう。  
気持ちがしんどくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれません。しかし、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。  
例) 甘えたくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・イライラ・怒りっぽくなる・兄弟喧嘩が増える  
長く続く時や心配な時、困った時は、信頼できる大人に相談を！
- ⑦ いじめをしないようにしましょう。  
たまたま、新型コロナウイルスに感染した人が身近にいる人もいるかもしれません。その人たちを傷つけるようなことを言うのはやめましょう。「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどは、あってはならないことです。もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

