

感染症対策下におけるお子さんの

安心・安全を高めるために



新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、様々な取り組みが行われています。その中で、学校や園の休校や休園、外出の自粛など、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。

子どもたちの中には、外出できないストレスを感じたり、親が不安がる様子から、いつもと異なる反応や行動がみられることがあります。

《子どもに現れやすいストレス反応》

- 反抗的になったり、乱暴になる
- 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- 遊びの中で起きている出来事を再現する

これらの反応・行動は、このような環境下において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。

《子どものための安全な環境づくり》

- 定期的に換気を行う
- 人が密集せずに体を動かす配慮をする
- 食事やおやつの前、遊んだ後などに手洗いを徹底する
- コロナに関連したテレビのニュースや映像を必要以上に見せない
- コロナについて親が理解することに加え、子どもの発達や理解に合わせた情報を伝える

感染拡大に対する状況や方針は、以下にお示しする URL の情報をご参照ください。

- 熊本市「新型コロナウイルス感染症情報サイト」

<https://www.city.kumamoto.jp/corona/>

※掲載情報は随時更新されますので、都度、ご確認くださいませよう、お願いいたします。



「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」（日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、日本公認心理師協会災害支援委員会、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）を改変して作成。

《日常生活では、次のことを心がけましょう》

- 室内でも、子どもと一緒にストレッチや身体を使った遊びなど、少しでも楽しく体を使う工夫を生活の中に取り入れましょう。
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 子どもが話すことは、忙しいときは後からでもいいので、時間をとって聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きだす必要はありません。
- 小さいお子さんは、抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう。
- 言うことを聞きすぎるタイプのお子さんは、お子さんの表情を見て、本人が無理なくできているか確認しましょう。嫌だという自己主張も認めてあげましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。

こういった対応は、必要に応じて繰り返し続けてください。なお、ふつうの時でもこのような態度は子育てに必要な望ましい態度です。

また、お子さんにとってお父さんお母さんが安心して過ごせていることが、一番の安心材料になります。まずは大人ができるだけリラックスして、過ごせるようにしてみましょう。家事など、手が抜けるところは手を抜き、楽しく過ごせるといいですね♪

お子さんのことやご自身のことで不安がある場合は、まず、ご家族が相談窓口や医療機関、下記の連絡先などに相談しましょう。

【連絡先】

(お子さんのこと)

- ◆ 熊本市子ども・若者総合相談センター : (096)361-2525 (24時間 年中無休)
- ◆ 熊本市児童相談所 : (096)366-8181 (平日 8:30~18:00)
- ◆ 区役所保健子ども課 (各区:平日 8:30~17:15)
 - 中央区保健子ども課 : (096)328-2419 東区保健子ども課 : (096)367-9134
 - 西区保健子ども課 : (096)329-1147 南区保健子ども課 : (096)357-4138
 - 北区保健子ども課 : (096)272-1128

(ご自身のこと)

- ◆ 熊本市こころの健康センター : (096)362-8100 (平日 9:00~16:00)

- ◆ お子さんの発達面にご心配がある場合の相談先

熊本市子ども発達支援センター : (096)366-8240 (月~土 8:30~17:15)