



## 新型コロナウイルス感染症と 子どものこころケア

それってストレスサインかも…

### こんな言動はありませんか？

- ◆腹痛・頭痛・不眠・食欲不振
- ◆いつもより泣いていたり、大人にしがみついて離れない
- ◆幼い言動や、夜尿・お漏らし・わがままになるなどいわゆる赤ちゃん返り
- ◆遊びの中で起きている出来事を再現する

### 子どもの不安を軽減するために…

- ・不安の元となる出来事に関連したニュースや映像を繰り返し見ないようにしましょう。
- ・子どもの年齢や理解に合わせて、新型コロナウイルス感染症について説明しましょう。
- ・マスク着用や手洗い・咳エチケットなどの感染症対策を一緒に行いましょう。
- ・規則正しい生活を保ち、可能な限り毎日の日課や習慣を大切にしましょう。
- ・適度な運動を一緒に行いましょう（散歩・バトミントン・キャッチボールなど）。

### コミュニケーションのポイント

- ・子どもが話しやすい雰囲気を作りましょう。
- ・子どもの話をよく聞き、不安や心配ごとに共感し、受け止めましょう。
- ・子どもの話を聴く際に、子どもが話した内容を繰り返しながら聞きましょう（「〇〇がづらいんだね」など）
- ・親の意見を押しつけないようにしましょう。

### 接する側のリラックスも大切

- ・栄養と睡眠を十分に摂り、可能な限り毎日の日課や習慣を大切にしましょう。
- ・深呼吸をしたり、夫婦や親子でマッサージし合うなど、自分なりのリラックス方法を見つけて、意識してその時間をもつようにしましょう。

お子さんの様子で心配な事がある時は、一人で悩まず、家族や友人のほか、通園・通学している園・学校の先生やスクールカウンセラー、保健センターの子育て相談、かかりつけ小児科医などに相談しましょう。

広告掲載欄

広告掲載欄

## こころの体温計



▼スマートフォンやパソコンを利用してストレス度や落ち込み度を気軽にチェックできます。自分だけでなく周りの大切な人の心の健康も確認できます。心の疲れを早めに見つけて、休養を取ったり気分転換をしましょう。

パソコンの人は「石岡市こころの体温計」で検索、スマホの人は、下の二次元コードから▼



※結果は、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談しましょう。

登録施設や店舗を利用した場合は

# 「いばらきアマビエちゃん」に登録しましょう

「いばらきアマビエちゃん」は、新型コロナウイルス感染症患者と同じ日に、同じ施設・店舗を利用していた場合に通知が届くシステムです。



お店に行くたび登録  
使い方を  
紹介するビエ!

### 1 二次元コードを読み取る



・お店の入口付近に掲示されている「感染防止対策宣誓書」の二次元コードを、携帯電話などのカメラ機能を使って読み取りましょう。

### 2 URL を選択しメールを送る



・読み取った URL にアクセスして【登録する】を選択しましょう。  
・メール画面に切り替わったら、そのままメールを送信します。

### 3 登録完了メールが届く



・登録完了メールが届きます。  
※届かない場合「@ibaraki-coronanext.jp」からのメールを受信できるように設定しましょう。

広告掲載欄

広告掲載欄