

5月保健便りに取り上げた内容のURLをご紹介します。



「あわあわ手あらいのうた」

<https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

おうちでもこの洗い方であらって
みよう!



新型コロナウイルス感染症の拡大で、子供たちの中には多くのストレスを抱えている子も少なくないはずです。また、保護者の皆様も、感染症の不安だけでなく、お仕事や子育てに関するストレスを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

ストレスによって子供たちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子供たちと向き合い、どのような距離を取ればいいのか等、国立成育医療研究センターの資料が分かりやすくまとまっています。是非ご参考になさってください。

新型コロナウイルスに負けないために

- ★「セルフケア編」 … <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>
- ★「親子でできるストレスコーピング編」 … <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>
- ★「リラクゼーション編」 … <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faf78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター