

保健だより

令和2年4月

新宿区立牛込第一中学校

保健室

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・・・

連日、テレビや新聞等の報道では、新型コロナウイルス感染症に関する情報が流れています。感染症予防については、連日のように報道され、皆さんも充分にご理解し、ご家族で実践をされていることと思います。新型コロナウイルス感染症に関する最新の情報や、対応、相談窓口については、新宿区ホームページや文部科学省ホームページ等をご参照ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

①新宿区新型コロナウイルス電話相談

Tel 03-5273-3836

②東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

Tel 0570-550571

③新宿区保健所

Tel 03-5273-3024

休校が続き、生活の変化による体調不良や、普段と様子が違うなど、様々な反応が見られるかもしれません。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。



子どもが話してきたことを聴く

モヤモヤした気持ちを話しながら、吐き出しています。うなずきながら聴くことで安心感を与えることができます。

聴く

決める

自分で決めさせます

突然の環境の変化は、無力を感じ不安になります。学習や手伝い等、自分で決められる感覚をもてる、声かけをしましょう。

ショックを与えると思われる映像を繰り返し見ない

子どもは認知的、情緒的にも未熟なため不安や恐怖が増すことがあります。

情報

生活

規則正しい生活をする

規則正しい生活をする、心も元気になります。食事、睡眠はもちろん、勉強、遊び、SNS等、時間にメリハリをつけ生活しましょう。

裏面に「公益財団法人セーブ・ザ・チルドレン」ホームページの一部を掲載しました。ご参照ください。