



こども元気科 2020

特別号

さとう小児科医院 226-9522、病児保育室バンビーノ 293-2503

コロナ不安とのつきあい方

#おうちにいよう 外に出られない日が続くと心が疲れてしまいますね
こことからだの健康を保つために…

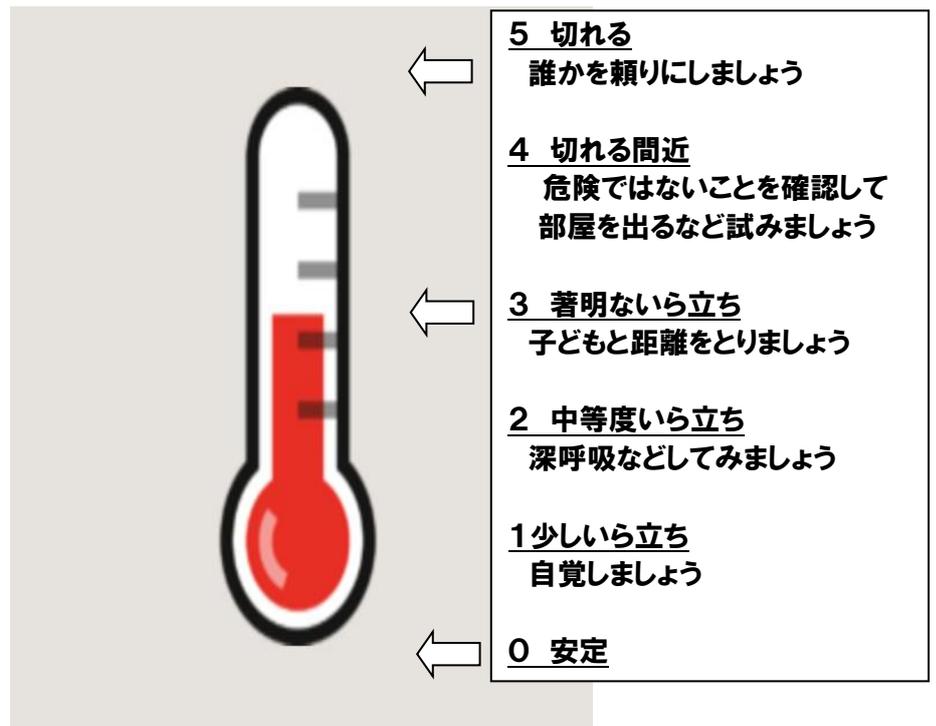
1. 「誰かの命、大切な人の命を助けるため」に。
マスクをしましょう。大勢で遊ぶことを少しの間、我慢しましょう。
2. 日常生活リズムを大切に。
カーテンを開けて、窓際で過ごしましょう。太陽の光をいっぱい浴びましょう。
朝起きる時間や夜寝る時間が遅くならないようにしましょう。
3. 報道番組などを見すぎないで。
テレビを消して、音楽を聴いたり、ゲームをしたり、忙しい毎日ではできないことを取り入れてみませんか。
4. 当たり前の日常が心の安定につながります。
一緒にごはんを作ること、一緒にごはんを食べること、
おしゃべりするだけでいいんです。
5. 子どもの日常のリンクを途切らせないで。
ゲームや Line など友達との繋がりも心の安心になります。
通信に危険のないことを確認して、時間などのおうちルールを守ってね。



そして保護者の方も、イライラしたり、怒りっぽくなったりするのは当たり前のことです。



- まずは
- ・大き
ゆっくり吐く
 - ・肩を上げて力を入れ、
その後だらんと力を抜く
 - ・お互いに手をもみ合う。
背中をさすり合う。



【心の中の感情温度計をイメージし、リラックスしましょう】

手抜きしちゃいましょう！

参考：日本小児科学会WEBサイト <https://www.jpeds.or.jp/>

ひとりで不安を抱えないで！不安な気持ちは、家族や親しい友人と分かち合いましょう (^^)