



# ほけんだより～心のケア～

令和 2(2020)年度 吹田市立幼稚園・認定こども園

緑がまぶしい、さわやかな季節になりましたね。しかし、新型コロナウイルス感染症のことで不安や心配の日々だと思えます。いつも通りの生活とはいかず、ご家庭でもご苦労があると思えます。

子ども達の心と体のケアももちろん大切ですが、おうちの方の心と体の調子はいかがですか？



## 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。毎日いろいろな気持ちを感じていますが、どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れたときは、心が知らない間に疲れているかもしれません。



# すすんで♡ リラックス

おうちの方も頑張りすぎないで、自分が楽しいなあと感じることを行ってみてください。ときには涙を流すことも大切。脳がリラックス状態になり、気持ちがすっきりしますよ。

## 子どもの心のケアってどうすればいいの？

いつ通常の生活に戻るのか見えないからこそ、心は不安定になりやすくなります。また、通常の生活に戻っても生活リズムを取り戻すのが難しくなったり、気持ちの切り替えができずに不安な気持ちが行動や体の症状としてあらわれたりすることもあります。

大変なできごとの後に普段と違う様子になるのは、できごとに対処しようとする人間の自然な反応です。落ち着いて接してあげてくださいね。

### こんな様子はありませんか？



よく泣いたり、不安になりやすい。



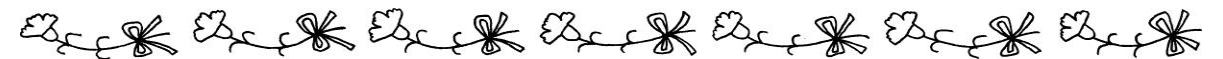
食欲がない。



眠れなかったり、一人で寝るのを怖がる。



怒りっぽくなる。わがママを言う。



### どうしたらいいの？



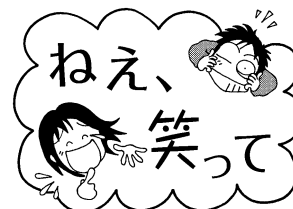
どんな小さなことでもほめてあげてください。



顔を見ながら話を聞いてあげてください。



一緒に過ごす時間をつくってあげてください。



家族や友達と話しているとき、相手が素敵な笑顔を見せてくると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には周りの人を元気にする力があります。また、「笑い」には免疫力がアップするとの研究結果も。よく笑う人ほど病気にはなりづらいということです。まさに「笑う門には福きたる」ですね！

休園により子育てがしんどくなっている場合や、お子さんの発達のこと

で気になることがある場合は、園にお電話くださいね。