

感染リスク回避！

大型連休中 親子の過ごし方

愛媛県は5月19日まで感染対策期を延長しています。

感染拡大を防ぐために、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響で集まりの場やイベントが中止になり、家でお子さんと過ごす時間が増えていませんか？家の中でばかり過ごしていると、親子でストレスがたまったり運動不足になったりしてしまいます。

人中を避けて、家の周りや河川敷、海辺、野山などに出かけて気分転換をしましょう。また、身近なものを使って、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

子どものストレス反応

からだの症状（身体化）

- * 頭がいたい
- * お腹が痛い
- * 眠れない

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * よく泣く
- * しがみついて離れない
- * 言動が幼い
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



自分を守るためのこころの防衛機能ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません



子どもと遊ぼう！ お外でどんなことができるかな

公園

広場

🐰 おうち周辺探検隊、スマホ・デジカメ撮影隊出動！

近所やいつも行く公園周辺を歩いて散策してみると、ふと初夏の景色に会えるかも…一緒に季節を感じてみましょう。帰ってから、撮影した写真を他の人にも見せてあげるといいなあ。



🐰 かわいいお花畑や、おいしいお野菜畑を作るぞ！

お庭やベランダをかわいくするために作戦会議。どんなお花やお野菜を作ろうかな。親子で相談し、お花が咲いたり、野菜が採れるまで一緒にお世話をしてみよう。



🐰 お散歩のための身支度に、手作りバッグを作ってみよう

洗剤の箱やお菓子の箱に紐やテープを張れば即席ハンドバッグの出来上がり。表面にかわいい包装紙を貼ったり、お気に入りのシールを張ったりすれば、お出かけ準備万端です。

🐰 ドキドキ目隠しツアーで遊んでみよう

一人が目を閉じて、もう一人が手を引いて、目印になるもののところまで誘導するゲームです。
(危ないので、広いところで、ゆっくり動いて行ってください)



おうちで一緒に遊んでみよう！

 写真たまってない？素敵なアルバム・スクラップブックを作ってみよう。

マスキングテープやシールなどを使い、写真をかわいくデコレーションして、オリジナルのアルバムにしましょう。



 平日に図書を借りておけば、休日は一緒に読書タイムも…。

コロナの影響で、図書室を使って本を読むことは難しいけれど、公民館で貸出はしています。何冊か借りて、長期のお休みに、まとめ読みはいかがですか？

 昔遊びが新しい。一緒に新しい遊びを考えてみるのもおもしろいかも…

おはじき、あやとり、ビー玉…。遊び方を知らない子どもが多くなりました。昔の遊び方だけでなく、オリジナルのルールを作って一緒に遊んでみませんか？

感染を予防しながら体を動かそう！

成長期に適度な運動・スポーツをすることは、心身の健康のために大切です。

Step1.

買い物や掃除を一緒にして
体を動かそう！



Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



Step3.

運動・スポーツをしよう！



▶WARNING!

- ★マスクをしている時は熱がこもりやすいので、通気性の良い服装やこまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。
- ★手洗い・うがいはこまめに、ていねいにしましょう。
- ★公園などでは人が密集しないよう気をつけましょう。



～大人のセルフケアも大切です～

終わりの見えない感染拡大状況の中で、子どもたちも保護者の皆様も、不安や疲労などで多くのストレスを抱えられておられることと思います。ニュース等から伝わる様々な情報に、不安や心配を感じ、イライラが募り、互いが感情的になり、親子で一緒にいることが辛くなってしまいかもかもしれません。



 **セルフケア、できていますか？**

<input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している	<input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている
<input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている	<input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている
<input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている	<input type="checkbox"/> 日記をつけている
<input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている
<input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている	<input type="checkbox"/> 困った時に助けてくれる人がいる
<input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている
<input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している
<input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている

国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編」より引用



上記の項目に一つも当てはまらない場合は、
専門機関に相談しましょう。

SNS 相談「生きづらびっと」

・LINE(@yorisoi-chat)

・Twitter(@yorisoichat)



城辺保健福祉センター

☎ 0895-73-7400