



登校再開に向けて



新型コロナウイルス感染症拡大防止による全校休校が明け、学校が再開しました。

臨時休校が長期にわたり続いた不安に加え、学校再開により新たな環境変化などによって多大なストレスが加わります。

子どものメンタルヘルス対応について留意点をあげます。

- ① 子どもが、良い体調を維持できるようにしましょう
- ② ウィルスやその感染防止について正しい知識を、わかりやすく伝えましょう
- ③ 不安をあおるような情報に、接する機会を減らしましょう
- ④ 家族や友達と話す時間を持ちましょう
- ⑤ 子どものストレスに伴う心理的な反応に気を付けましょう

子どもは大人から愛情と目を向けられることを必要とします。
今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。



夏のマスクは要注意！！



夏期の気温や湿度が高い中でマスクをつけると熱がこもり、より熱中症になりやすくなります。口の周りの温度は5~10度高くなります。運動時や人との距離が保てる時は適宜マスクを外し、水分を補給してください。マスクをしているとなかなか喉が渇かないため、水分摂取が遅れがちになります。汗をかいていなくてもこまめに水分をとりましょう(2歳未満の子どもにはマスクは必要ありません)

臨時休診案内

16日(木) 14:00~15:30
30日(木) 14:00~16:00

