

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言のもと、生活が制限され、お子さまはもとよりご自身やご家族の心身の健康上にもお悩みが多いことと思います。

今回の新型コロナウイルス流行は世界的パンデミックとなり、拡大を続けています。しかし、子どもに関して理由はわかりませんが、『世界中で子どもの重症例は非常に少ない』『子どもの発症者は非常に少ない(2%)』という事実があります。

マスク着用と手洗いの励行による感染防御、休園や休校のため感染機会が減り、そのせいか風邪などのほかの感染症も減少しています。また子どもが新型コロナウイルスに感染するのは保護者や集団生活の場所での大人からの感染が主のようです。

最近院内での感染を心配して、ワクチンで予防できる疾病の予防接種や乳幼児健診をちゅうちょされている方がいらっしゃいます。また、子どもたちも家に閉じこもっていて、なんとなく体調がすぐれない、食欲がなく、だるい、頭痛や腹痛を訴えたり、コロナの感染に過敏になって心配で眠れない、ゲームやスマホに接触する時間が増えたなどの心配な声を聴くこともあります。心配事など、お悩み事は一人で抱え込まずに、かかりつけ医に積極的に相談してください。かかりつけ小児科医はいつでも子どもと保護者の皆さんのそばにいます。

新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきます。自分や家族も病気になるのではないかと不安になる

あふれる情報、変わる環境（休校、外出自粛、卒業式や入学式などのイベントの中止など）

からだや行動面の変化（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）

規則正しい生活の中から、感染防御のための手洗いやマスクの着用などを習慣づける

子どもの話を聞き、共感し、認めて、ほめることを大事にする

子どもにわかりやすく説明する。年齢にあった言葉で、目に見えないウイルスのせいでごまっていることをごまかさずに話す。

一緒にできることを増やしていき、一緒に時間を楽しみましょう。運動不足を解消する。子どもの楽しいことを生活に取り入れましょう。外遊びや運動、体操、ウォーキング、料理作りやゲーム、読書（絵本の読み聞かせ）、折り紙や工作などはどうですか。

大人もセルフケアを忘れずに。大人も疲れています。少し立ち止まって、自分を見つめてください

リラックスしましょう。頑張りすぎないで

相談できる人、悩みを口に出して話せる人とのつながりを持ちましょう。