

教職員のみなさまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため全校が休校になり、子どもたちの行動が制限されています。このような場合には、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わります。メンタルヘルス対応の窓口を設置の上、以下のことにご留意ください。なお、睡眠や食欲に長期間影響が出ている場合や行動上の問題が大きい場合などは、専門的な対応が必要になる場合があります。そのような場合は、養護教諭や校医と相談の上、子どものこころの専門医がいる医療機関などの専門機関と連携してください。また、保護者の中には、未診断の知的障害や発達障害、いわゆる境界域（グレーゾーン）の方がいるかもしれません。すべてを完璧に実行するのではなく実状に応じて柔軟にご対応ください。

▶メンタルヘルス対応の窓口の設置例

1. 校内では保健室の養護教諭、スクールカウンセラー
2. 校医、連携可能な医療機関

▶保護者に伝えること（別紙「保護者のみなさまへ」参照）

1. 保護者と子どもが、よい体調を維持できるように努めること
2. 保護者が正しい情報を得ることと、それを子どもにわかりやすく説明すること
3. 保護者と子どもが、不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らすこと
4. 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないこと
5. 保護者と子どものストレスに伴う心理的な反応について気をつけること
6. 必要なときに専門機関と相談すること
7. 障害をもつ子どもへの配慮

▶子どもに伝えること（別紙「子どもたちへ」参照）

1. 現在の状況に関する説明および感染拡大防止のために気をつけること
2. 学校が休みの間の家での過ごし方
 - ① 規則正しい生活と適度な運動やリラックスできる時間をとること
 - ② 感染拡大防止に気を付けること
 - ③ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らすこと。
 - ④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないこと
 - ⑤ ストレスに伴う心理的な反応について気をつけること。
3. 感染に関するするいじめの防止