



お出かけできる
ようになったら
どこに行こう
かなあ??

はぐ便り

2020年
5月号
【第74号】

こんにちは。新型コロナウイルス感染症に関連した暗いニュースばかりを目にする毎日ですね。ウイルスの脅威にさらされる毎日にストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。この事態の早期終息は、一人ひとりの自覚や行動にかかっていますね。

盛岡市でも、部活動・スポ少などの活動自粛により、自宅で子どもと過ごす時間が多くなっています。家にいることが多くなると、子どももストレスがたまり、言葉が乱暴になったり、きょうだい喧嘩が増えたりするなどの変化が起こることがあります。そうした姿に親のイライラが募り、つい感情的になってしまうことは十分にあり得ることです。強い苛立ちを感じたら、子どもの安全を確認した上で、少しの間、別の部屋に行ったり、深呼吸をしたりするなどして、一旦気持ちを落ち着かせましょう。

日本小児科学会では「お子様と暮らしている皆様へ」と題し、日本子ども虐待防止学会などと共同でメッセージを発信しています。子どもと過ごす上で気を付けることについてまとめたものです。一部抜粋して、ご紹介します。

お子様と暮らしている皆様へ【一部抜粋】

自分の苛立ちを知り、リラックスする方法について考えてみましょう 🍰 🎵

夫婦やご家族で、不安や苛立ちについて話し合ってみましょう

LET'S TALK!

子どもの不安・ストレスを理解するように努力してみましょう 🧑🧒

子どもが話しやすい雰囲気や時間を作りましょう 🐣 🐤

子どもを怒るより褒めることを心がけましょう

Good Job!!

できる範囲で子どもらしい活動ができるよう工夫しましょう ✂️

子どものこと、家族のこと、養育者の方々ご自身のことなどで悩みや疑問が生じたら、相談しましょう 📞 📧

日本小児科学会ホームページにはより詳しい情報が掲載されています。また、「がんばっているみんなへ大切なおねがい」という子どもへ向けたメッセージや、「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」についても随時更新されており、とても参考になりますので、ぜひ検索してみてください 🔍

市町村には子どもや家庭の福祉を担う部署があります 😊



万が一に備えて...

万が一、自分や家族が感染した場合を想定し、家族で話し合い、備えておくことは決して無駄なことではありません。食料の備蓄やマスク、消毒液などは必要な分だけの購入とし、食料品などを届けてくれる方（別居の親族、友人、近所の方、ネットスーパーの利用など）の確認も、備えとして大切ではないでしょうか。また、自分以外の人に子どもの世話ををお願いする事態になった場合に備え、家の中の物が誰にでも分かりやすく配置されるように整理整頓しておくこともお勧めです。

お出掛けをしたくなる季節になりましたが、まだまだ我慢の時は続きそうです。おうちの過ごし方を工夫するなどして、一日も早い終息に向けて頑張りましょう!



すきをみて
瞬時に頼張る
チョコレート

「はぐ川柳」募集中です ✨



ママー?
なにしてるの?