



## ニュースレター

新型コロナウイルス感染症の流行から1年以上が経過しました。感染への不安や度重なる外出自粛、今まで当たり前に出たことが出来なくなるなど、この1年で私たちの生活様式は一変しました。

未だ終息の兆しが見えない中、このような環境の変化は大人だけでなく子どもたちの心にもストレスとなって様々な影響を及ぼしています。特に4月は新学期を迎え、さらに環境の変化が大きくなります。

子どもたちが安心して、そして自信を持って日常生活を送るためには、私たち大人の理解とサポートが必要です。今回は子どものストレスについてのお話です。



### 不安やストレスを抱える子どもの反応

ストレスを感じると心身に様々な変化が現れますが、子どもは自分でうまく表現できないため、体の不調や行動面に変化が現れることがあります。

#### 身体ストレスサイン

- ・頭が痛い
- ・お腹が痛い
- ・食欲がない
- ・何となくしんどい
- ・便秘または下痢

#### 心のストレスサイン

- ・怒りっぽい
- ・感情の起伏が激しい
- ・よく泣く
- ・落ち込みやすい
- ・イライラする

#### 行動のストレスサイン

- ・赤ちゃん返り
- ・いつもよりおしゃべりまたは口数が少ない
- ・落ち着きがない
- ・夜尿、おもらし
- ・寝つきが悪い

### 子どもへの関わり

子どものストレス反応はそれ自体異常なことではありません。環境の変化に対する子どもなりの防衛反応です。過度に心配せず、子どもの回復力を信じて適切に関わりましょう。



- その1 子どもの気持ちを聴いて、話を受け止めましょう。  
～不安なこと、心配なこと、怖いこと、何でも話していいよ。
- その2 子どもの疑問には嘘をついたりはぐらかしたりせず、子どもの理解力にあわせてわかりやすく説明しましょう。
- その3 頑張っていることをほめましょう。
- その4 子どもが自分で決めたり、選んだりするのを助けましょう。

### 親子でできるストレス対処法 ～遊びでストレスを発散しよう！

子どもにとって遊びは、主体性が保たれ自由に感情を表現する場となり、ストレスや不安を軽減する大切な手段です。



身体を動かす	ダンス・ストレッチ・ボール遊び・かけっこ
室内遊び	ゲーム・お料理・工作・お絵かき
リラックスタイム	お風呂・散歩・ヨガ



# 知っていますか？ 子どもの権利条約

世界の子どもの基本的人権を守るため、1989年の国連総会で定められた条約です。日本は1994年にこの条約を批准しました。条約では、「子どもの最善の利益」を保障する大人の責任を定めるとともに、守るべき子どもの4つの権利をまとめています。

## 1. 生きる権利

防げる病気などで命を奪われないこと、また病気やけがをしたら治療を受けられることなど

## 2. 育つ権利

教育を受け、休んだり遊んだりできること、また考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができることなど

## 3. 守られる権利

あらゆる種類の虐待や搾取、有害な労働から守られることなど

## 4. 参加する権利

自由に意見が言えたり、集まってグループを作ったり、自由な活動ができることなど



## 電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

**072-770-9981**

\*発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

## 診療のご案内

診療科目	小児科 (15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



**阪神北広域こども急病センター**  
〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地  
<http://www.hanshin-kodomoq.jp/>

**TEL : 072-770-9988**  
**FAX : 072-770-9905**