

COVID-19（コロナウイルス） 隔離期間中に子供をサポートするためのヒント

人はさまざまな方法でストレスに対処します。子供や十代の若者は他の年代の人に比べてより敏感に反応するかもしれません。あなたのお子さんがストレスを管理する方法を学ぶのを助けることは、特に2019年型コロナウイルス感染症（COVID-19）の最近の流行を考えると重要です。

子供がいつストレスを感じているかを親が認識することは重要です。兆候には以下が含まれます。

- 食事や睡眠の変化
- アルコール、タバコ、その他の薬物使用
- 常に一緒にいようとす、引きこもる、または不安を表す行動をとる
- 注意力が散漫になったり集中できなくなる
- 原因不明の頭痛やその他の体の痛み
- 以前は楽しんでいた学校やその他の活動に行かなくなる
- おねしょなど、年齢にそぐわない退行をみせる
- 過剰に泣いたり、イライラしたり、怒りを爆発させるなどの目立った行動をとる

自主的な隔離である場合もそうでない場合も、隔離期間中に子供をサポートするためのヒントをいくつか紹介します。

1. **情報を共有します。** 子供たちとCOVID-19について話し、子供たちの目線で説明します。彼らに耳を傾け、質問に答えます。
2. **安心するのを助けます。** 自分たちは安全であると安心させてあげてください。感じていることを認めましょう。動揺するのはいけないことはありません。また、ストレスを管理する方法を子供たちと共有して、彼らがあなたから学ぶのを助けることもできます。
3. **境界を設定します。** ニュース報道を見る時間を制限しましょう。これにはソーシャルメディアも含まれません。質問があればいつでも聞いてよいことを子供たちにしっかり伝えてください。
4. **日課を作成します。** 学校が閉鎖されている場合は、学習のための定期的なスケジュールを設定し、楽しい活動も含むようにしてください。
5. **良いお手本になりましょう。** 隔離期間中に健康を維持する方法を子供に示します。健康的な食習慣を維持し、十分な休息と身体活動を取りましょう。
6. **つながりを維持します。** テキスト、電話、インターネットを介して、または郵送での手紙のやりとりなど利用可能な方法を通じて、友人や家族とのコミュニケーション方法を確立します。

ストレスがお子さんにどのような影響を与えているか心配な場合は、お子さんのかかりつけ医に相談してください。

出典:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号に連絡するか、最寄りの救急治療室に行ってください。 本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、地域や除外事項によりご利用いただけないこともあり、また除外事項が適用される場合があります。