

令和2年 5月 8日

保護者様

福岡市立原北中学校
校長 福崎 浩信

子どもたちの安心・安全のために

日頃より、本校の教育にご理解いただき、ありがとうございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、学校の臨時休業延長が決定しました。日常生活の中でも行動が制限され、また、今後の見通しが立たない状況にあることは、大人にも子どもたちにも少なからずストレスを与えています。感染症予防対策下における子どもたちの安心・安全を高めるために、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルス対応にご配慮いただきますようお願いいたします。以下をご参考にさせていただきます。

1 いつもと違う様子が見られる場合

(1)誰にでも起こり得ること

- ・毎日起きる時間、寝る時間がまちまちで規則性がない
- ・ゲームやテレビの時間が長くなっている
- ・だらだら食べる、食べ過ぎる
- ・体重が増える
- ・いつもより落ち着きがない
- ・やる気を出さない
- ・いつもゴロゴロ横になっている

これらは今の生活においては誰にでも起こり得ることです。気持ちや体の調整力がまだ育っていない子どもたちには、とくに多く見られます。子どもたちのこういった様子を見ると気になると思いますが、子どものおかれた現状に理解を示しながら、柔らかく注意を促しましょう。強い言葉での注意は、かえってやる気をなくしたり、反抗的な態度をとったりするようになるかもしれません。

(2)気をつけて見ていきたいこと

- ・食欲が落ちてきた
- ・散歩などに誘っても外に出られない
- ・ものに触れたがらない
- ・怒りっぽい
- ・無感情に見える
- ・自傷行動がみられる
- ・家庭でほとんど会話がな
- ・何を言っているかわからない
- ・同じことを何度も聞いてくる
- ・家でもマスクを外せない
- ・頻繁な手洗いや手を洗っていないと落ち着かない

このような様子が見られたらストレスから気持ちが沈んでいっている可能性があります。

多くの場合、まわりの大人が落ち着いて生活していることで、時間の経過とともに子ども自身で改善していきます。慌てず見守っててください。

もし子どもの様子をどう理解してよいかわからない場合や、長期にわたって改善しない場合、反応が大きくて心配な時などは、学校にご連絡ください。担任やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーが相談に応じます。

(3)その他

資料④「家庭内で児童生徒の心の安定を図るためのシート（利用上の留意点）」も添付していません。ご活用下さい。

～電話やSNS（LINE）の相談窓口～

子どもたちは些細なことでも、自分の思いを表出することで、気持ちが落ち着くこともあります。相談窓口として、24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）や福岡市子どもSNS相談2020等があります（下記QRコードの読み取りが必要）。必要に応じてお子さんに利用をご提案ください。



福岡市子どもSNS相談
読み取り専用QRコード



【お問い合わせ】
福岡市立原北中学校
教頭 星子 真由美
TEL 092-851-3344