



保護者向け

# ほけんだより

～児童生徒のメンタルケアについて～



クアラルンプール日本人学校 保健室

JSKLの皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、長期間続く休校により、子どもたちは、新型コロナウイルス感染への恐れや、いつ学校が再開されるのかといった、不安やストレスを抱えていることと思います。一見現在の生活にも慣れてきたと思えるころですが、完全に不安が解消されたわけではないかもしれません。

JSKLでも、行動制限令の長期化などの影響により、心が不安定になっているお子様も見受けられます。低学年のお子様でもテレビやネットからの情報をすべて自分にも関わりがあることだと感じてしまい、大人に比べて不安や恐怖を大きく感じやすいのです。保護者の皆様の中には、臨時休校中であり外出が日本のように自由ではないマレーシアで、強いストレスを感じたり、不安に思われる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

そこで、「子どものメンタルケア」や「情報との関わり方」、「心の相談室」等についての情報を発信させていただきます。



まず、子どもたちへのメンタルヘルス対応についてです。

## ① 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう

規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、外での運動をさせるなどを心がけましょう。(散歩や公園で走る、縄跳びをする等で感染をするリスクは低いと考えられています)

## ② ウイルスや感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの理解力に応じてわかるように教えましょう。

## ③ 不安をあおりがちなメディアの情報に子どもが接する機会を減らしましょう

## ④ 家族や親せき、友人など親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。お手伝いなどご家庭の中で役割を与えてあげるとよいでしょう。

## ⑤ 子どもたちのストレスを伴う心理的な反応に気を付けましょう

このような状況では、子どもたちに以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

甘えたくなる ・ 心配になる ・ 元気が出ない ・ 悲しくなる ・ おねしょをしてしまう  
いらいらする ・ 怒りっぽくなる ・ 喧嘩がふえる

次に、子どもたちのメンタルケアや関わり方、相談の場の紹介をします。  
ぜひご利用ください。

【新型コロナウイルスと子どものストレスについて】

国立成育医療センター：<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

【新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。】

WHO のページ <https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

【こころのホットチャット～悩み相談と心の対話の場所】

気軽に相談ができる機関がない海外生活では、おすすめです。

ネットカウンセリング <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

【本校のオンライン保健室】保護者の方でも受け付けています。お気軽にどうぞ。

小学部保健室：<https://forms.gle/TLYiPtWgVaSDwFpT6>

中学部保健室：<https://forms.gle/svmbLXy7o1PNtDJZ8>

【学年へのメール相談】お気軽に学年の先生へご相談されてください。

小学部 1 年生：[jskl-pri-1@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-1@jskl.edu.my)

中学部 1 年生：[jskl-sec-1@jskl.edu.my](mailto:jskl-sec-1@jskl.edu.my)

2 年生：[jskl-pri-2@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-2@jskl.edu.my)

2 年生：[jskl-sec-2@jskl.edu.my](mailto:jskl-sec-2@jskl.edu.my)

3 年生：[jskl-pri-3@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-3@jskl.edu.my)

3 年生：[jskl-sec-3@jskl.edu.my](mailto:jskl-sec-3@jskl.edu.my)

4 年生：[jskl-pri-4@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-4@jskl.edu.my)

5 年生：[jskl-pri-5@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-5@jskl.edu.my)

6 年生：[jskl-pri-6@jskl.edu.my](mailto:jskl-pri-6@jskl.edu.my)

【学校医による病院でのカウンセリング】

ジャパンメディケアにて、学校医のバラトよしみ先生（日本語）によるカウンセリングもごさいます。

<http://www.mahameru.com.my/>

※要予約。木曜日を除く、平日の午後がお勧めです。自費での受診となります。

