



新型コロナウイルス対策の「緊急事態宣言」が解除され、学校やこども園が始まって約1か月が経ちましたが、元気に過ごしていますか？

「緊急事態宣言の休校の間に生活リズムが不規則になり朝起きれなくなった」、「家から出る機会が少なく、体力が落ちて疲れやすくなった」、「親子で家にいる時間が長く、親のイライラや疲労がたまっている」などの声を聞いています。子どもたちは夏休みが短くなったり、例年の行事が縮小したり、学校生活の中での充実感が減少しているかもしれません。

当たり前だった日常生活が大きく変化することで、少なからず不安があったり変化へのストレスが高くなりがちになるのが通常の反応です。そんな中での過ごし方についてのご提案です。

1. 睡眠の見直し

生活リズムが乱れると睡眠不足になりがちです。子どもの睡眠不足は脳や筋肉の働き、感情、やる気にまで影響します。笑顔がない、突き倒すなどの攻撃性、がまんができない、イライラ、不安、落ち着きのなさ、ぼんやり、ひきこもりなどがそのサインです。

睡眠リズムは毎日10分程度ずれていくと言われています。それを太陽光など光を浴びることで調節するので、起床後は目に光が入るように太陽光を浴びることが効果的です。「早寝→早起き」ではなく「早起き→早寝」からはじめます。また、夜は間接照明や暖色系の照明にして明るくし過ぎないことです。



2. 「できた」「楽しい」などポジティブなことに目を向ける

イライラしているといつ強くなりすぎたりしてしまいがちに。自分がネガティブな時は外に出て歩いてみるなど、気分転換をしてから家族と関わることがお勧めです。楽しいことやできたことを意識して口に出して、生活してみましょう。

3. 孤立に注意

マスクをしてソーシャルディスタンスを守ることや外出自粛、リモートでつながる環境は、感染拡大予防には効果がありますが、孤立感が強くなる可能性もあります。積極的にとは言いきれませんが、適度に外に出て、友人やご近所、おばあちゃんや孫など、誰かとかかわりを持ちながら生活することをお勧めします。



これまで経験したことのない様々な環境の変化に、皆さんストレスが増えていると思います。ホッとできる時間や誰かと一緒に楽しく過ごす時間を大切にしてください。私たち保健師は、皆さんに会えるのを楽しみにしています。