

春の訪れを感じる一方で、まだまだ寒さが厳しい今日この頃ですね。  
毎日、コロナウィルスに関するニュースが流れ、感染力が猛威を振るっています。  
そして突然の休校から更に春休みまで延び、小中学校の卒業生は残りわずかの学校生活が気持ちとは裏腹に去ってしまい言葉では言い表せない寂しさや悲しみもありますね…  
卒業生の保護者の方々も卒業式に参列できず我が子の晴れの姿を見届けられないという事態にご心労いかばかりかとお察しいたします。この事態にお子さまや、ご家族の皆様には様々な負担があると思います。  
そこで、今回はコロナウィルスに対するメンタルヘルス対策のご紹介をしたいと思います。

## 《コロナウィルス蔓延中のストレスへの対処》

\*WHOパンフレットより引用

- ◎このような危機に際して、悲しみやストレス、恐怖や怒りを感じるのは普通のことです。
- ◎信頼できる人と話すことが役立ちます。友達と連絡を取る・家族と一緒に過ごすなどしてみましょう。
- ◎自宅で過ごさざるを得ない時は健康的な生活スタイル（例えば食事・睡眠・適度な運動）メールや電話などで友人や社会とつながりを維持するようにしましょう。
- ◎事実をきちんと把握しましょう。正しい情報と知識を持てば適切な対処行動をとることができます。
- ◎不安をあおるようなメディアを見る時間を減らして心配や焦りも減らしましょう。
- ◎大人は自分が過去に逆境を乗り越えたときのことを思い出しましょう。そうすればこの難局にあたって感情を制御するのに役立ちます。

☆激しすぎる運動や過度のゲーム・スマホ使用・睡眠不足は、免疫機能を低下させることは今では科学的常識であり、十分な睡眠や適度な運動、そして人とのつながりはウィルス抵抗力を高める最も効果的な習慣であり、事実を把握する、メディアを見る時間を減らすというのは情報過多の時代にとって重要な指摘であると思います。

☆お子さまのストレスケアだけではなく保護者の皆様もストレスをため込まないよう限られた環境下ではありますが少しでも軽減されることを願います。

☆かなででは、お子さまが学校に登校できるまで、また登校できるようになってからもお子さまの心のケアもできるよう支援に努めていきたいと思えます。

お子さまの様子の変化や心配事がありましたら、いつでも申してください。



3月に高校を卒業した生徒が1人いました。かなでも卒業となりますので、一言コメントをいただきました。

かなでに来て6年ぐらいいなりますが、ここにやって来た思い出や、ここで学んだ経験を活かしていきたいと思えます。  
6年間、本当にありがとうございました。

ご卒業おめでとうございます🌸いつも年下の子に優しく接してくれて本当に助かりました。卒業しても、いつでも遊びにきてください。職員一同、待っています☆彡

## ＜お知らせ＞

3月26日（木）～4月3日（金）まで春休み期間ではありますが、

通常営業時間の 平日 13:00～19:00  
土曜日 9:00～15:00

となりますので、お間違いのないようお願いいたします。時間変更などがございましたが、事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

＜放課後等デイサービスかなで＞

TEL : 011-596-9915 HP : <https://www.jyfld.co.jp>