

## コロナ禍の子どもたち

## まずは生活を「整える」

### 長引くコロナへの不安

新型コロナウイルス感染症が広がってから、私たちはさまざまな面で制限がかかる生活を送っています。

目に見えないウイルスに対し、子どもたちも少なからずストレスや不安を抱えながら毎日を過ごしていると思います。新型コロナの事を考えると嫌な気持ちになる人も多いのではないのでしょうか。

学習や部活動に対する不安など、環境の変化から子どもの心身のストレスに対する配慮が必要な場合があります。子どものちょっとした変化を見落とさず、何を心配しているのかよく聞いて、悩み事を減らす手助けをしてあげましょう。

また、新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。感染した人や学校を特定したり、非難したりすることのないようにしましょう。



### 生活リズム、乱れていませんか？

コロナ禍で自由に外出ができない中で、一日中テレビやゲームをして過ごした、夜更かしをしてみましたなんてことはありませんか。

このようなことが原因で、生活リズムが乱れ、無気力になったり、体調が悪かったり、学校に行っても授業に集中できない人は多いのでしょうか。

毎日を元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事、適度な運動をして、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

### 第3日曜日は、家族ふれあう「家庭の日」

家族のあり方を振り返り、子どもたちが豊かな心を育むことが出来る家庭づくりのきっかけとなるよう、長野県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、普及・推進に努めています。



家族みんなが顔をそろえて、今日の出来事などを話し合い、楽しみ、協力し合う日にしましょう。

### 気軽に相談を

市の相談窓口の他にも、県の相談窓口があります。一人で苦しまず、一緒に解決方法を考えましょう。



## 青少年相談窓口をご利用ください

誰にも相談できず、悩んでいることはありませんか。学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、子どもの不登校や発達障がいなど、さまざまな悩みの相談に応じます。児童・生徒の皆さん、保護者など、どなたでも気軽にご相談ください。

- 面接相談 生涯学習課窓口 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時（申込不要）
- 電子メール相談 ☒seishonen@city.azumino.nagano.jp
- 電話相談 「子どもと親の相談電話」 ☎72・2238 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時