ゴールデンウィークの過ごし方 のヒント！

まもなくGW！いつもなら嬉しい響きの「GW」も、今年は何とも空しく聞こえます…
自宅に居なければいけない日々ですが、少しでも健康的に過ごしたいですね！

お子さんと一緒に「日課」をつくりませんか？

「手伝いの時間」「親子で遊ぶ時間」「運動の時間」「自由に過ごす時間」等一日の日課を作ると、メリハリある時間が過ごせます。手伝いで褒められれば自信につながり、一緒に遊んでもらえる時間が保証されていれば気持ちも安定します。子どもの一番の恐怖は「孤独」だそうです。家族と一緒に生活をしている実感が持てると、この「コロナ不安」も少し和らぐかもしれません。そして一日の終わりは「温かい言葉」で！言った方も言われた方もいい眠りにつながり免疫力が高まります。

お子さんの話しに耳を傾けてください！

子どもたちも大きな不安を抱えています。心の声をしっかり聴いてあげてください。肯定的な声掛けで大抵の不安は小さくなるもの。こころの健康が身体の健康にもつながります。そして、大人も心許せる人と話をしましょう！親の安定⇒子どもの安定⇒どちらも元気！と良い循環が生まれます！

**今が踏ん張り時！のようです。家族の絆をより強める「コロナ効果」を期待しつつ
穏やかなGWをお過ごしください！**

看護師 曾根明美