

# 大切なお子様のメンタルヘルスのために



## ～家族の一言が一番心に届く～

- ・十分な睡眠とバランスのよい食事で  
**親子で規則正しい生活**をしましょう
- ・お子様に応じて**正しい知識**を伝えましょう
- ・音楽や運動など、一緒に過ごす



**リラックスタイム**を作りましょう

- ・ストレスを抱えているお子様を**優しく見守り**ましょう
- ・保護者のみなさま自身の**心身の安定**を図りましょう

## ～子供の SOS サイン～ このような反応をチェック!

けんかやいら立ち・気持ちの浮き沈みが激しい  
元気がない・おねしょをする  
非現実的なことを言う・他者を避ける  
ごっこ遊び（災害ごっこなど）

## ～ストレスと向き合っている姿です あたたかく受け入れてあげましょう～

心配になる・元気が出ない  
悲しくなる・イライラする…

今は大人もこのような気持ちになりやすい時です。ふつうのことなので、まず身近な人（親戚・友人など）に相談してみましょう。

つらくなったら  
相談

埼玉県の各種相談窓口はこちら

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0001/news/page/2019/documents/190418-0101.pdf>

上尾市教育センターでも

電話相談できます!

048-776-7600



上尾市教育委員会  
教育センター