子どもと保護者のための新型コロナウイルス情報のご案内

＜基本情報＞

◆厚生労働省新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省ホームページ）

　国のお知らせをまとめているサイトです。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html>（外部サイト）

＜心のケアに関する情報＞

◆厚生労働省

こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/index.html>（外部サイト）

お子さんの「こころのSOSのサイン」に関する紹介や対処法について掲載されています。

◆国立成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>（外部サイト）

　ストレスによって、子どもたちにどのような反応が出てくるのか、大人が子どもたちとどのように向き合うといいのか、セルフケアやリラクゼーションの方法等を紹介しています。

◆日本赤十字社

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html>（外部サイト）

お子さんと過ごされている周囲の大人の方に向けたこころの健康を保つヒントが紹介されています。

◆日本ストレスマネジメント学会

新型コロナウイルスに負けるな！　みんなでストレスマネジメント

・大人・高齢者のために　<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/adult/>（外部サイト）

・子どもたちのために　　<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/children/>（外部サイト）

新型コロナウイルスの仕組みや、ご家庭で取り組めるストレッチの方法等を動画で紹介しています。

◆一般社団法人 日本トップリーグ連携機構

あそビバ！

<https://m.youtube.com/playlist?reload=9&list=PLNnbf5KYgCZDKh0mI5p5D5OUdyNyE_JOY>（外部サイト）

お家の中でお子さんと気軽に遊べる運動ゲームを動画で紹介しています。どの動画も2～3分程度でご覧いただけます。