



こんな時だからこそ、家族のぬくもりを大切に♪

新型コロナウイルス感染防止のため、市内の小中学校は臨時休校がとなり、お子さんをお持ちのご家庭では、休校期間をどう過ごさせたらよいか不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。「ゲームやスマホばかりやって」とイライラしているお母さんも多いのでは!?

でも、不安に思っているのはお子さんも一緒なんです。できるのであれば、お友だちとたくさん話をしたり、公園で思いっきり遊んだりしたい。でも、できない、やることがない…。退屈だから家でゲームやスマホをして過ごしてしまう。お子さんだっけかなりストレスがたまっているはず。お子さんの不安やストレスを取り除いてあげられるのは、一番近くにいる家族しかいません。不安やストレスを取り除く一番の方法は、

「スキンシップ」なんです。お子さんをぎゅっと抱きしめて、「大好きだよ」と声をかけてあげてください。お子さんと過ごす時間が増えたこんな時だからこそ、『家族のぬくもり』を大切に、家族みんなで一緒にがんばって乗り切っていきましょう!

「大好きだよ」



お子さんと一緒にいかがですか

家族のためにお手伝い

お手伝いは、身近な人を助けるボランティア活動です。お手伝いをすると、**責任感や自立心、家族への感謝の気持ち**が育ちます。

また、親子で一緒に取り組むことで、コミュニケーションを深めることもできます。



親子でおやつ作り

お子さんとゆっくり会話をしながら、3時のおやつ作りなんていかがでしょうか。市販のホットケーキミックスを使えば、簡単にクッキーやマフィンが作れますよ。



7秒間ぎゅっとハグ

7秒間ハグをすると、相手の体温や愛情、やわらかさなどを感じることができます。スキンシップをすることで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、**安心感や幸福感を得られます**。お子さんをいっぱいハグしてあげてください。

親子ストレッチ

家で過ごしていると、運動不足になりがち。体のストレッチをすることで、**運動不足だけでなく、ストレスも解消**できます。親子でストレッチをすることで、スキンシップを図ることができ、お子さんの成長を近くで感じることができますよ。



