

子どもたちへ

新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染（ウイルスが体内に入ること）が広がっている新型コロナウイルスは新型のウイルスです。新型のウイルスには、免疫（ウイルスをやっつける力）を持っている人が少ないので、多の人が感染しやすいです。

子どもたちが新型コロナウイルスに感染しても、鼻水や咳のような風邪の症状が軽くなすんでなおっていることが多いようです。ところが、高齢者（おじいさん、おばあさん）やもともと何か病気をもっている人などは、このウイルスに感染すると肺炎という病気になって胸が苦しくなったり息がしにくくなったりして、入院しないといけなくなることがあり、中には亡くなる人もいます。感染した人の鼻水や咳やくしゃみの時に出るしぶきにウイルスがはいついて、それが直接かかり、あるいは、ドアノブなどについているのを他の人が手で触って、その手で口や鼻に触ることで、感染が広がっていくことが多いようです。

感染のしくみと症状



ウイルスをもった人と
接触(会話など)をする



ウイルスのついた
ドアノブなどに触る



感染

主な症状



咳・くしゃみ



鼻水



発熱



体がだるい



肺炎などの症状で
入院が必要な場合も

そこで、^{しんがた}新型コロナウイルスの^{かんせん}感染が^{ひろ}広がっていくのを^{ふせ}防ぐために、あなたたちにも
^{きょうりやく}協力してもらいたいです。だから、^{ねつ}熱や^{せき}咳など^{かぜ}風邪の^{しょうじょう}症状がある人は、^{ひと}自宅で^す過ごし
^{ほか}他の人^{ひと}にうつさないように^{かぜ}風邪の^{しょうじょう}症状のある人は、^{ひと}人と^あ会うときは^あマスク
を^{しょうじょう}しましょう^注。また、^{げんき}元気な人も^{ひと}ウイルスがうつらないように、^{しょくじ}食事の^{まえ}前、^{あと}トイレの^{あと}後、
^{そと}外から^{かえ}帰ってきたとき、^{はな}鼻を^{あと}かんだ^{あと}後などに、^{てあら}手洗いや^{てゆび}手指の^{しょうどく}消毒を^{しょうじょう}しましょう。そし
て、^{かぜとお}風通しの^よ良くない^{ばしょ}場所で^{なが}長い^{じかん}時間^{ひと}たくさん^{ひと}の人がいる^いようなところは^い行かないように
^{きょうりやく}しましょう。あなたたちが^{きょうりやく}協力することで、^{たす}助かる^{ひと}人が^いたくさんいます。あなたたちの
^{とりくみ}取組は、^{しょうらい}将来^{いかなら}必ず^{やく}役に^{たち}たちます。

ウイルスを^{よぼう}予防する^{ほうほう}方法



^{てあら}こまめな^{しょうどく}手洗い・消毒



^{こんざつ}混雑する^いところにはなるべく^い行かない

学校が休みの間の家で過ごし方

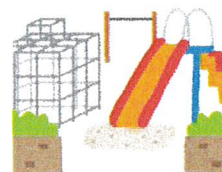
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。遊具を触る時は遊ぶ前後で手洗いや手指消毒をしましょう。また、鼻や口などはできるだけ触らないようにしましょう。



③ 感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かけず家で過ごしましょう。元気な人もウイルスがうつらないように気をつけましょう。

④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。

NHK for School 新しい新型コロナウイルス 気をつけること（9）などは役に立つと思います。



⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

コンピューターゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族でカードゲームやボードゲーム、お話をして過ごしましょう。会えない友人とは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがいそいときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すとお楽になることがあります。



⑥ 気持ちがいそいくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましよう。

気持ちがいそいくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

甘えたくなる・心配になる・元気がでない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・イライラする・怒りっぽくなる・兄弟喧嘩が増える
長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましよう。相談はメールや電話でもできます。

いつもと違うかも？と思う時は相談してみましよう



⑦ いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましよう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言っからかう、のけ者にするなどです。いじめはあってはならないことです。もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

