

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さず、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場合があります。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ていて、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



主な症状



せき
咳・くしゃみ



はなみず
鼻水



はつねつ
発熱



からだ
体がだるい



はいえん
肺炎などの症状で
にゅういん
入院が必要な場合も

そこで、^{しんがた}新型^{かんせん}コロナウイルスの^{ひろ}感染が^{ふせ}広がっていくのを防ぐために、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^すで^あ過ごし^{ほか}他の人^{ひと}にうつさないようにしましょう。^{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^あしましょう^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}食事の前、^{あと}トイレの後、^{そと}外から^{かえ}帰ってきたとき、^{はな}鼻を^{あと}かんだ後などに、^{てあら}手洗いや^{てゆび}手指の^{しょうどく}消毒を^あしましょう。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}の人がいるようなところは^い行かないように^あしましょう。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^{やく}必ず^{やく}役に^あたちます。

ウイルスを^{よぼう}予防^{ほうぼう}する方法



こまめな^{てあら}手洗い・^{しょうどく}消毒



^{こんざつ}混雑する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

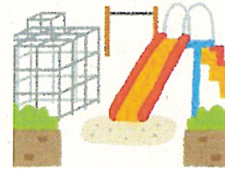
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがいそぐくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

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、縄跳び等をして気分転換です。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、気持ちがいそぐくなるなら、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、ひとりでいるよりも、信頼できる人と話すと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。

甘えたいくなる・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^{ひと}やその家族^{かぞく}あるいは身近な人^{ひと}、感染した人の治療^{ちりょう}や予防^{よぼう}をがんばっている病院^{びやういん}や保健所^{ほけんじょ}の人^{ひと}やその家族^{かぞく}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ょう。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
てからかう、のけ者^{のけもの}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^{ばめん}を見かけたら家族^{かぞく}や学校^{がっこう}の先生^{せんせい}など、信頼^{しんらい}でき
る大人^{おとな}に相談^{そうざん}してください。

