

子どもたちへ

新型^{しんがた}コロナウイルスについて

今回^{こんかい}たくさんの人^{ひと}に感染^{かんせん}（ウイルスが体内^{たいない}に入ること^{はい}）が広がっているコロナウイルスは新型^{しんがた}のウイルスです。新型^{しんがた}のウイルスには、免疫^{めんえき}（ウイルスをやっつける力^{ちから}）を持っている人^{ひと}が少ないので、多^{おほ}の人が感染^{かんせん}しやすいです。

子どもたちが新型^{しんがた}コロナウイルスに感染^{かんせん}しても、鼻水^{はなみず}や咳^{せき}のような風邪^{かぜ}の症状^{しょうじょう}が軽^{かる}く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^{こうれいしゃ}（おじいさん、おばあさん）やもともと何か病気^{びょうき}をもっている人^{ひと}などは、このウイルスに感染^{かんせん}すると肺炎^{はいえん}という病気^{びょうき}になって胸^{むね}が苦^{くる}しくなったり息^{いき}がしにくくなったりして、入院^{にゅういん}しないといけなくなることがあり、中^{なか}には亡^なくなる人^{ひと}もいます。感染^{かんせん}した人の鼻水^{はなみず}や咳^{せき}やくしゃみ^{とき}の時にでるしぶきにウイルスがはいついて、それが直接^{ちよくせつ}かかり、あるいは、ドアノブなどについているのを他^{ほか}の人^{ひと}が手^てで触^{さわ}って、その手^てで口^{くち}や鼻^{はな}に触^{さわ}ることで、感染^{かんせん}が広^{ひろ}がっていくことが多いようです。

感染^{かんせん}のしくみと症状^{しょうじょう}



ウイルスをもった人^{ひと}と接触^{せつしょく}（会話^{かいわ}など）をする



ウイルスのついたドアノブなどに触^{さわ}る



感染

主な症状^{しょうじょう}



咳^{せき}・くしゃみ



鼻水^{はなみず}



発熱^{はつねつ}



体がだるい



肺炎^{はいえん}などの症状^{しょうじょう}で入院^{にゅういん}が必要^{ひつよう}な場合^{ばあい}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}他の人に^{ひと}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^{しよくじ}うつらないように、^{まへ}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^たちます。

^{よぼう}ウイルスを^{ぼうほう}予防する方法



^{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

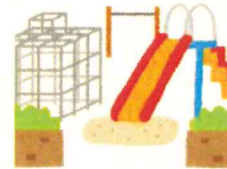
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

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、一人であるよりも、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

