

# 小中学生のみなさんへ

館林市教育委員会 学校教育課

※小さなお子さんには、保護者の方が読み上げ、内容を伝えてあげてください。

## 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、多く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もあり、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。

そこで、新型コロナウイルスの感染が広がっていくのを防ぐために、あなたたちにも協力してもらいたいです。だから、熱や咳など風邪の症状がある人は、自宅で過ごし他の人にうつさないようにしましょう。風邪の症状のある人は、人と会うときはマスクをしましょう<sup>注</sup>。また、元気な人もウイルスがうつらないように、食事の前、トイレの後、外から帰ってきたとき、鼻をかんだ後などに、手洗いや手指の消毒をしましょう。そして、風通しの良くない場所で長い時間たくさんの人がいるようなところは行かないようにしましょう。あなたたちが協力することで、助かる人がたくさんいます。あなたたちの取組は、将来必ず役にたちます。

## 学校が休みの間の家での過ごし方

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つらくなる、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。

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。



**(3) 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。



**(4) 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。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すとおもしろいことがあります。



**(5) 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。**

気持ちがしんどくなると、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。



甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・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 など

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ょう。相談はメールや電話でもできます。

**(6) 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。



**日本児童青年精神科・診療所連絡協議会**

Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C

<https://jascap.info/2020/03/11/>