

▶ しんがたコロナウイルスについて

今、広がっているコロナウイルスは、あたらしいウイルスで、たくさんの方が、びょうきになりやすくなっています。

こどもは、コロナウイルスでは、はなみずやせきのような、かぜのしょうじょうが軽くすんなおっていることがおおいようです。

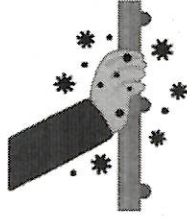
ところが、おじいさん、おばあさんや、もともとびょうきをもっている人などは、このウイルスにかかると、むねがくるしくなったり、いきがしにくくなったりして、にゅういんしんないといけなくなることもあり、なくなる人もいます。

びょうきになった人ののはなみずや、せきや、くしゃみに、ウイルスがはいついて、それがかったり、ドアノブなどについているのをほかの人がさわって、その手で口やはなにさわったりすることで、びょうきになることが多いようです。

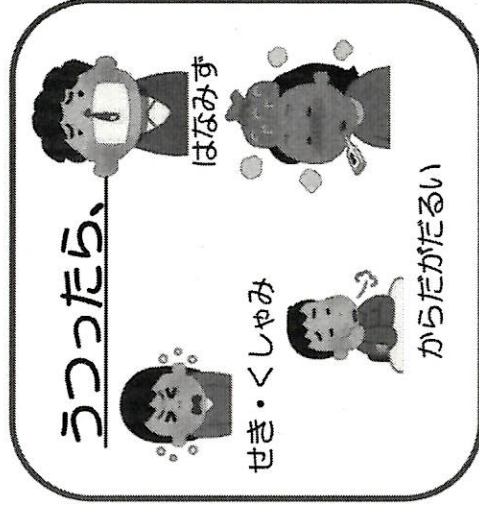
どんなときにうつるの？



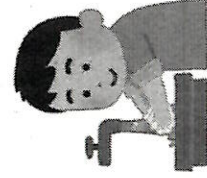
ウイルスをもった人とはなしたりする。



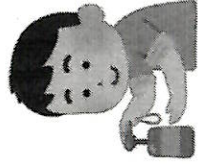
ウイルスのついた手すりやドアノブなどにさわると



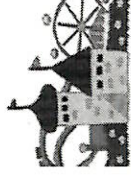
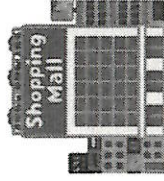
うつらないようにするには



こまめな手あらい



人がたくさんいるところにはなるべく行かない



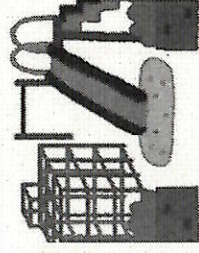
▶ がっこうがやすみのときは

がっこうのやすみがつづいて、おともたちとあそんだりすることができないと、気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、つぎのことに気をつけましょう。

① いつもどおりのせいかつをしましょう。

・たっぶりねて、ごはんは、なるべくきままだじかんに、3しよくをバランスよくたべましょう。

② うんどうできるじかんを取りましょう



・こうえんではいたり、なわとびなどをしても大丈夫です。
・ゆうぐにさわったときは、手をあらいましょう。
・ゆうぐをさわった手で、はなや口などを、できるだけさわらないようにしましょう。

③ ほかの人にうつらないようにしましょう。

・せきやはなみずがある時は、でかけないでおうちですこしましょう。
・げんきな人も、マスクをするなど、うつらないようきをつけましょう。



④ ウィルスにかんするテレビやネットをみて、しんどくなったら、みないようにしましょう。

⑤ かそくやおともたちとはなしましょう。

・いえでカードゲームやボードゲーム、おはなしなどをして過ごしましょう。
・あえないともだちとは、いえの人にそうだんしてメールやでんわではなすようにしましょう。
・きもちがしんどいときは、一人でいるよりも、ちかくのおとなに相談しましょう。
・はなすおとながないときは、いじめ110ばんにでんわをしてね。
・0120-671-388

⑥ きもちがしんどくなったら、そうだしよう。

・きもちがしんどくなると、こんなふうになるかもしれません。けっしてとくべつなことではありません。おちつけばおさまることがおおいです。

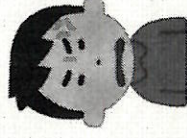
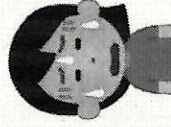
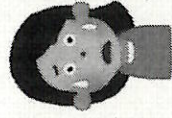
- ・あまえたくなる
- ・しんぱいになる
- ・げんきがでない
- ・かなしくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・おこりっぽくなる
- ・きょうだいげんかがふえる

・こんなきもちがながくつづいたり、こまったりするときは、おうちの人やせんせいなど、ちかくのおとなにそうだしんしてみましよう。

・そうだんは、でんわでもできます。

・いつもどちがうかも？とおもうときはそうだしんしてみましよう。

・【そうだんできるところ：いじめ110ばん 0120-671-388】



⑦ いじめをしないようにしましよう。

・しんがたコロナウイルスにかかった人に、きずつけるようなことをい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」
- ・などと言っただけからかう、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、そのようなばめんをみかけたらおうちのひとやせんせいなど、ちかくのおとなにそうだしんしてください。