こどもたちへ

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）が広がっているコロナウイルスは、新型のウイルスです。新型のウイルスの免疫（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くなっています。

子どもは、新型コロナウイルスに感染しても、鼻水やせきのような風邪の 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、おじいさん、おばあさんや、もともと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せきやくしゃみの時に出るしぶきにウイルスが入っていて、それが直接かかったり、ドアノブなどについているのを他の人が触って、その手で口や鼻に触ったりすることで、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

ウイルスを持った人と接触（話すなど）をする。

ウイルスのついた手すりやドアノブなどに触る

主な症状

せき・くしゃみ

鼻水

体がだるい

予防方法

こまめな手洗い

混雑するところにはなるべく行かない

学校が休みの間は

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り、イライラすることがあります。そうならないために、次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。

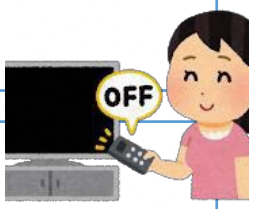
・たっぷり寝て、食事は、なるべく決まった時間に３食をバランスよく食べましょう。

②　リラックスできる時間を取りましょう

・公園で走ったり、縄跳びなどをしても大丈夫です。
・遊具に触ったときは、手を洗いましょう。
・遊具を触った手で、鼻や口などを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。

・せきや鼻水がある時は、出かけないで家で過ごしましょう。
・元気な人も、マスクをするなど、感染しないよう気を付けましょう。



④　ウイルスに関するテレビやネットを見て、しんどくなったら、見ないようにしましょう。

・「NHK for School　新しいコロナウイルス　気を付けること（9）」などは役に立つと思います。

⑤　家族や友だちと、つながる時間を持ちましょう。

・家族でカードゲームやボードゲーム、お話などをして過ごしましょう。
・会えない友だちとは、家族に相談してメールや電話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、信頼できる人とつながると楽になることがあります。
・話す相手がいないときは、いじめ110番に電話をしてね。
・０１２０－６７１－３８８

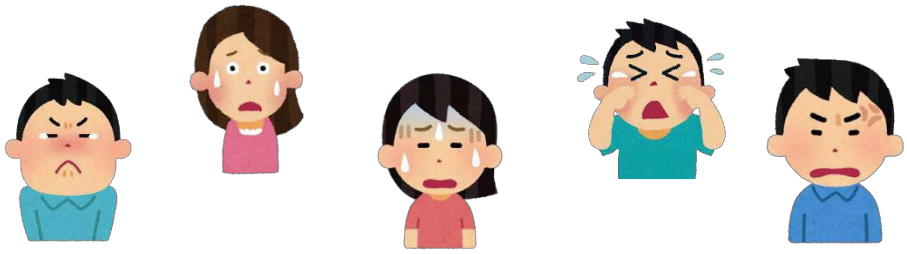
⑥　気持ちがしんどくなったら、相談しよう。

・気もちがしんどくなると、次のような症状が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
・きょうだいげんかが増える

・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ょう。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ょう。



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。