

▶ 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、たくさんの人が、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、なみずやせきのような、かぜのしょうじょうが軽くすんで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。

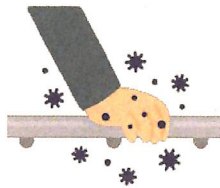
びょうきになった人のはなみずや、せきや、くしゃみに、ウイルスがはいついて、それがかかったり、ドアノブなどについているのをほかの人がさわって、その手で口やはなにさわったりすることで、びょうきになることが多いようです。

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



うつったら、



せき・くしゃみ



鼻水



体がだるい



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

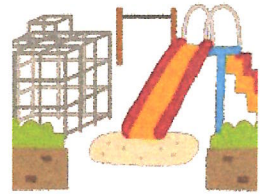
がっこうのやすみがつづいて、おともだちとあそんだりすることができないと、気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、つぎのことに気をつけましょう。

### ① いつもどおりの生活をしましょう。

- たっぴりねて、ごはんは、なるべくきまったじかんに、3しよくをバランスよくたべましょう。

### ② うんどうできる時間を取りましょう

- こうえんではしったり、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 ほかに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ごしましょう。
- 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 ウイ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 かぞくやおともだ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、一人にいるよりも、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が、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。

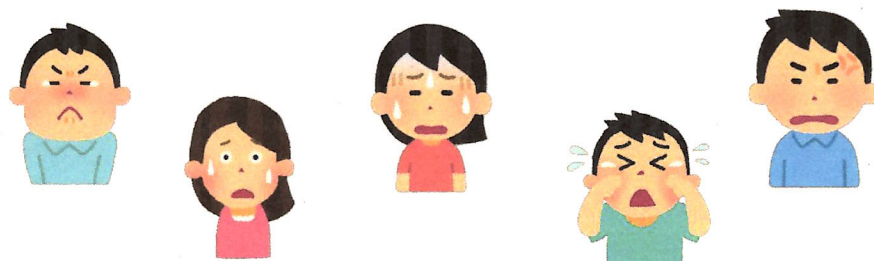
- ・あまえたくなる
- ・しんぱいになる
- ・げんきがでない
- ・かなしくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・おこりっぽくなる
- ・きょうだいげんかがふえる

・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してみましよう。

・そうだんは、でんわでもできます。

・いつもとちがうかも？とおもうときはそうだししてみましよう。

・【そうだんできるところ：いじめ110番 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」
- ・などと言ってからかう、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、ちかくいるおとなにそうだししてください。