

## 生徒のみなさんへ

### 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。

子どもたちは、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おっていることが多いようです。（すべての場合、軽症ですむということではありません。10歳代で重症化したり、亡くなった例もあります。）

また、新型コロナウイルスに感染していても、特に症状が出ない人もいます。この場合、自分が知らないうちに感染者となっていて、人に感染させてしまうという危険があります。

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があり、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。

あなたが、不要不急の外出をしないなど感染防止にとりくむことは、自分が感染しないようにするだけでなく、家族や友だち、さらには地域の人たちを守るためにも、とても大切なことです。

#### 感染のしくみ



ウイルスがついた手すりやドアノブを触る。



#### 予防方法

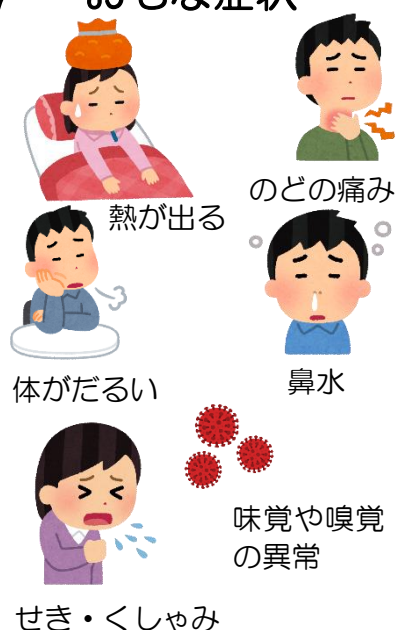
こまめな手洗い



できるだけ外出しない



#### おもな症状



## 学校が休みの間は

学校の休みが長くなって、友だち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、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、なるべく毎日決まった時間に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。

公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。(感染予防はしましょう)

遊具を触った時は手洗いや手指消毒をしましょう。

遊具を触った手で、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。

せき、鼻水、発熱がある時は外出せず、マスクをする、人と離れるなどしましょう。

元気な人も、外出は必要最小限にし、マスクをするなどウイルスがうつらないように気をつけましょう。

### ④ 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持ちましょう。

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。

会えない友だちとは、家族に相談して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、一人にいるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。

コンピューターゲームやパソコンを見る時間は、家庭でのルールを守り、増やさないようにしましょう。生活のリズムが崩れ、体調を崩したり、元の生活に戻せなくなることもあります。

話す相手がない場合は、次の窓口に電話をしてみましょう。

枚方市教育委員会の『すこやか教育相談24』 0120-0-78310 \*24時間対応  
大阪府教育センター『すこやか教育相談』すこやかホットライン 06-6607-7361



⑥ 気もちがしんどくなったら、相談しましょう。

気も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
- ・兄弟ゲンカが増える

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。相談はメールや電話でもできます。

いつもとちがうかも？と思うときは相談してみましょ。

⑦ 今こそ、みんなの「想像する力」と「行動する力」が必要です。

新型コロナウイルス感染症に対する不安から、ネットなどには人を傷つけるような書き込みやデマが増えています。中には偏見や差別意識に満ちたヘイトと呼べるものまであります。そんな情報を、よく確かめず信じ込んだり、軽い気



持ちでうわさしたりして拡散する行為は、人を深く傷つけてしまいます。絶対にやめましょ。

例えば、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、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと、傷つけるようなことを言ったりしたりするのは、許せない行為です。

みんなが、支えあい、力を合わせなければいけない今だからこそ、相手の気持ちを「想像する力」と、何をしてはいけなくて、何をすべきかを考え、「行動する力」を発揮ましょ。

中宮中学校のみんなでいっしょに、この大変な時を、乗り越えましょ。