

しんがた 新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染（ウイルスがからだに入ること）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）をも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、鼻水やせきのようなかぜの症状がかるくすんでなおっていることが多いようです。（すべて軽くてすむということではありません。10日ほど重症になったり、なくなったこともあります。）

また、新型コロナウイルスに感染していても、特に症状がでない人もいます。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）やもともとなに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くるしくなったりいき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、なかにはなくなる人もいます。

感染した人の鼻水やせきやくしゃみの時にでるしぶきにウイルスがはいていて、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ほかの人が手でさわって、その手で口や鼻にふれることで、感染がひろがっていくことが多いようです。

あなたが、必要のない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まもるためにも、とても大切なことです。

かんせんのしくみ



ウイルスをもった人とせつする（話すなど）。

ウイルスがついた手すりやドアノブをさわる。



よぼうほうほう

こまめな手あらい



てゆび
手指のしょうどく



できるだけそとへでない



おもな症状



のどの痛み
ねつがでる



からだがだるい はなみず



せき・くしゃみ



あじやにおいがわからなくなる

がっこう やす 学校が休みのあいだは

がっこう やす
学校の休みがながくなって、^{とも}友だちとあそぶことや^{いえ}家からでることができないと^{きもち}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、つぎのことにきをつけましょう。

①規則正しい生活をしましょう。

たっぴり寝て、^ね食事は、なるべく毎日決まった^{じかん}時間に3食をバランスよく^た食べましょう。

②リラックスできる時間をとりましょう。

^{こうえん}公園で走ることや、^{なわと}縄跳びなどをしてもだいじょうぶです。^{かんせんよぼう}(感染予防はしましょう)

^{ゆうぐ}遊具をさわった時は^{とき}手あらいや^{てゆびしょうどく}手指消毒をしましょう。

^{ゆうぐ}遊具をさわった^て手で、^{はな}鼻や^{くち}口などはさわらないようにしましょう。



③感染がひろがらないようにしましょう。

せき、^{はなみず}鼻水、^{ねつ}ねつがある時は^{がいしゅつ}外出せず、^{マスク}マスクをする、^{ひと}人とはなれるなどしましょう。

^{げんき}元気な人も、^{ひと}外出はできるだけ^{すく}少なくし、^{マスク}マスクをするなどウイルスがうつらないようにきをつけましょう。

④ウイルスに関するテレビやネットをみてきもちがしんどくなったら、みないようにしましょう。

NHK for School 「^{あた}新しい^{コロナウイルス} コロナウイルス ^{きをつけること} きをつけること (9)」などは^{やく}役に^{おち}たつと思います。

⑤家族や友だちとはなす時間をもちましょう。

^{かぞく}家族で^{カードゲーム}カードゲームや^{ボードゲーム}ボードゲーム、^{お話し}お話を^{して}すごしましょう。

あえない^{とも}友だちとは、^{かぞく}家族に^{そうだん}相談して^{でんわ}電話などで^{はな}話すようにしましょう。

^{きもち}気持ちがしんどいときは、^{ひとり}一人でいるよりも、^{しんらい}信頼できる人と^{はな}話すと^{らく}楽になることがあります。

ゲームをしたり、^{スマホ}スマホや^{タブレット}タブレット、^{パソコン}パソコンなどを見る^{じかん}時間は、^{かてい}家庭での^{ルール}ルールを守り、^{まも}ふやさな
いようにしましょう。^{せいかつ}生活のリズムがくずれ、^{たいちょう}体調をくずしたり、^{もと}元の^{せいかつ}生活に^{もど}戻せなくなることもあ
ります。

^{はな}話す^{あいて}相手がない場合は、^{まどぐち}つぎの^{でんわ}窓口に電話を^{して}みましょう。



⑥^{きも}気持ちがしんどくなったら、^{そうだん}相談しましょう。

気持ちがしんどくなると、つぎのようなことがあるかもしれませんが、^{がっこう}学校が長い間 ^{あいだ}お休みで家 ^{いえ}にいないといけない時 ^{とき}には不思議な ^{ふしぎ}ことではありませんし、^{じょうきょう}状況が落ち ^おつけばおさまることが多いです。

- あまえたくなる
- ^{しんぱい}心配になる
- ^{げんき}元気がでない
- ^{かな}悲しくなる
- おねしょをしてしまう
- イライラする
- おこりっぽくなる
- きょうだいゲンカがふえる



^{ながくつづくとき}長く続く時や^{しんぱい}心配な^{とき}時、^{こま}困った^{とき}時は、^{かぞく}家族や^{がっこう}学校の^{せんせい}先生など、^{しんらい}信頼できる^{おとな}大人に^{そうだん}相談してみましょう。

^{そうだん}相談はメールや^{でんわ}電話でもできます。

いつもとちがうかも？ ^{おも}と思うときは^{そうだん}相談してみましょう。



⑦^{いま}今こそ、みんなの「^{そうぞう}想像する力」と「^{こうどう}行動する力」が必要です。

^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症に対する^{たい}不安から、^{ちから}ネットなどには人 ^{ひと}をきずつけるような^か書きこみや^{だま}デマがふえています。中には^なへんけんや^{さべつ}差別意識 ^{いしき}にみちた^{ひどい}ひどいものまであります。そんな^{じょうほう}情報を、よく^{たしかめず}たしかめず^{しん}信じこんだり、^{かる}軽い^{きも}気持ちで^{うわさ}うわさしたりして^{ひろ}広げること、^{ひと}人を^{ひか}深くきずつけて^{しま}しまいます。

^{ぜったい}絶対にやめましょう。

たとえば、^{しんがた}新型コロナウイルスに^{かんせん}感染した^{ひと}人やその^{かぞく}家族あるいは^{みじかな}みじかな人、^{ひと}感染した^{ひと}人の^{ちりょう}治療や^{よぼう}予防をがんばっている^{びょういん}病院や^{ほけんじょ}保健所の^{ひと}人やその^{かぞく}家族などに、「^{ウイルス}ウイルスにかかっている」「^{ウイルス}ウイルスがうつる」などと、^{きずつける}きずつけるようなことを^い言うのは、^{ゆる}ゆるせないことです。

みんなが、^{ささ}支えあい、^{ちから}力をあわせなければいけ ^{いま}ない今だからこそ、^{あいて}相手の^{きも}気持ちを「^{そうぞう}想像する力」と、^{なに}なにをしてはいけなくて、^{かなが}なにをする^{べきか}べきかを^{かんが}考え、「^{こうどう}行動する力」を^{ちから}発揮^{はつき}しましょう。

^{やまだしょうがっこう}山田小学校のみんな ^{たいへん}でいっしょに、この^{たいへん}大変なときを、^{のりこえ}のりこえましょう！