

▶ 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、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。

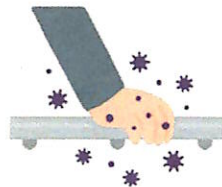
びょうきになった人のはなみずや、せきや、くしゃみに、ウイルスがはいっていて、それがかかったり、ドアノブなどについているのをほかの人がさわって、その手で口やはなにさわったりすることで、びょうきになることが多いようです。

どんなときにうつるの？



ウイルスのついた手すりや  
ドアノブなどにさわると

ウイルスをもった人と  
はなしたりする。



うつったら、



せき・くしゃみ



はなみず



からだのだるい



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

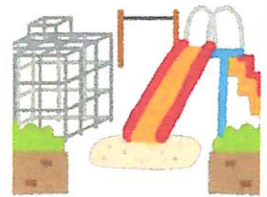
がっこうのやすみがつづいて、おともだちとあそんだりすることができないと、気持ちがしんどくなり、イライラすることがあります。そうならないために、つぎのことに気をつけましょう。

### ① いつもどおりのせいかつをしましょう。

- 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 うんどうできるじかんを取りましょう

- 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
- ・しんばいになる
- ・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。