

コロナウイルスの影響で、「休校」という形で新学期が始まりました。家にいる生活が長く続くことでストレスがたまり、マスコミの情報に不安を感じている人も多いと思います。

しかし、今、この現状を乗り切るためにも、一人一人の心がけが非常に大切です。「自分一人くらい・・・」という気持ちは捨てましょう。「**人との接触を極力避けるための休校**」ということを念頭に、自覚をもって家庭での生活を過ごしましょう。

## 新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染が広がっているコロナウイルスは新型のウイルスです。新型のウイルスには、免疫を持っている人が少ないので、多くの人感染しやすいです。また、非常に感染力が強いウイルスです。

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治っていることが多いようです。ところが、高齢者や心臓病や糖尿病、高血圧など、なんらかの病気を持っている人などは、このウイルスに感染すると肺炎になりやすく、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入っていて、それが直接かかり、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。

新型コロナウイルスの感染の蔓延を防ぐために、生徒の皆さん一人一人の協力が必要です。熱や咳など風邪の症状がある人は、自宅で過ごし他の人にうつさないようにしてください。風邪の症状がある人は、人と会うときはマスクをする。

また、元気な人もウイルスがうつらないように、食事の前、トイレの後、外から帰ってきたとき、鼻をかんだ後などに、石けんで手を洗い、手指の消毒をしましょう。そして、『3密』を避けること、風通しの良くない場所やたくさんの人がいるようなところへは行かないようにしましょう。



3密とは

**換気の悪い密閉空間**

**多数が集まる密集場所**

**間近で会話や発声する密接場面**

# 学校が休みの間の家での過ごし方

休みが長くなり、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちの落ち込みや、イライラすることがあります。そうならないために、以下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。

②適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

③感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かけず家で過ごしましょう。

④新型コロナウイルスに関する情報をテレビやネットをみて、気持ちが落ち込むようなら、見ないようにしましょう。

⑤家族や友達と話す時間を持ちましょう。

⑥気持ちが落ち込みつらいときは、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

⑦偏見や差別をしないようにしましょう。

新型コロナウイルスに感染した人やその家族、また、感染した人の治療や予防に従事している病院や保健所の人とその家族などに、傷つけるようなことを言ったり避難したりするのはやめましょう。

〈参考資料：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタル支援パッケージ」



## 学校再開に向けて今から準備しておこう

その1：毎朝、体温測定と体調についてチェックし、健康観察表に記入しよう。

再開後は学校での記入となります。



その2：自分の平熱（体調がよいときの体温）を確認しておこう。

自分の体調を知る目安となります。

その3：手作りマスクを5枚以上作成しておこう。（ネット検索すると作り方が紹介されています）

学校再開後は原則、マスク着用になります。

マスクの入手困難な状況は学校も同じです。

学校では忘れてもあげられませんが今から準備をしよう。



その4：ランチョンマットの準備をしよう。

再開後の給食は、班にせず各自の机で食べるようになります。

トレーの下に敷くものを準備しておきましょう。

**☆再開後、困らないようにしっかり準備しておきましょう。**