

# いつもの まいにちを すごすために できること

この本には、<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルス

<sup>ひろ</sup>を<sup>ひろ</sup>広げないためにできることや、

<sup>きゅうじたいせんげんちゅう</sup>きん急事態<sup>すこ</sup>宣言中に少しでもい

つもどおりの<sup>せいかつ</sup>生活にするために

できることが書いてあります



# しんがた 新型コロナウイルスのこと

しんがた  
「新型コロナウイルス」について、聞いたことがある人も多いと思います。

ウイルスというのは、目に見えないくらいとても小さなもので、体に入ると人を病気にさせることがあります。新型コロナウイルスは、初めて出てきたウイルスなので、予防する薬や治りょうする方法など、まだわかっていないことが多いです。だから、ウイルスに感染する人が急に広がってしまっ、それを止めるために学校や遊びに行く場所が閉まっています。

しんがた  
新型コロナウイルスは、子どもにうつっても、ひどくなる子は少ないので、あんしん  
安心して下さい。でも、お年寄りや、もともと病気をもっている人がかかると、ひどくなることがあります。だから、このウイルスを広げないようにするのが、世界中の人を守ることに繋がります。



# きゅうじたいせんげん きん急事態宣言のこと

いま ぜんこく きゅうじたいせんげん で  
今、全国に、「きん急事態宣言」が出ています。



「きん急事態」と聞くと、とっても大変なことが起こっていると思う子もい  
るかもしれません。今回のきん急事態宣言は、新型コロナウイルスにかか  
ってしまう人がたくさんになってきたので、みんな気を付けてほしいってこ  
とを伝えるために出ています。

# きん急事態宣言が出ている間、いつもとはちがうこと

がっこう やす  
学校が休みになります

あそ ばしょ すいぞくかん ゆうえんち し  
遊びに行く場所(水族館とか遊園地とか)が閉まったりします

ひゃっかてん し  
百貨店とかショッピングモールは閉まる場所もあります

し た もの  
スーパーは閉まらないから、食べ物がなくなることはありません



いまのところは、5月6日まで続くと言われていいます。その間に落ち着い

てきたら、きん急事態宣言はおしまいで、いつも通りの生活にもどります。

令和2年 4 APRIL 2020							令和2年 5 MAY 2020						
日/sun	月/mon	火/tue	水/wed	木/thu	金/fri	土/sat	日/sun	月/mon	火/tue	水/wed	木/thu	金/fri	土/sat
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30

# ウイルスを広げないための生活のこと

ウイルスが広がらないように、いつもとちがう生活をします。

人がたくさんいるところには、できるだけ行かないようにします。家で

留守番ができる子は、おうちの人がいぬいに

行く間、家で待っておくようにしましょう。



家にいよう!!

外から帰ったら、必ず石けんで手を洗って、うがいをします。ウイルスを

やっつけるには、20秒以上手を洗うことが大切です。

上手な手洗いの  
仕方



ごしごしので



ねこさんのて



ほんたいもやるよ



つぎは、おやまのてだよ



ろして、かめさんのて



ほんたいもやるよ



さいごに う・で・わ!  
きゅつきゅつきゅ〜 きゅつきゅつきゅ〜



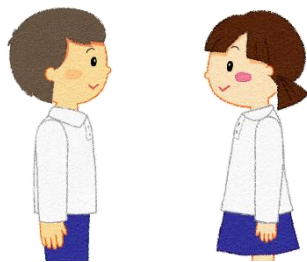
きれいにながして・・・ぴっかぴか!

うがいもしっかり、  
がらがらべっ! がらがらべっ!

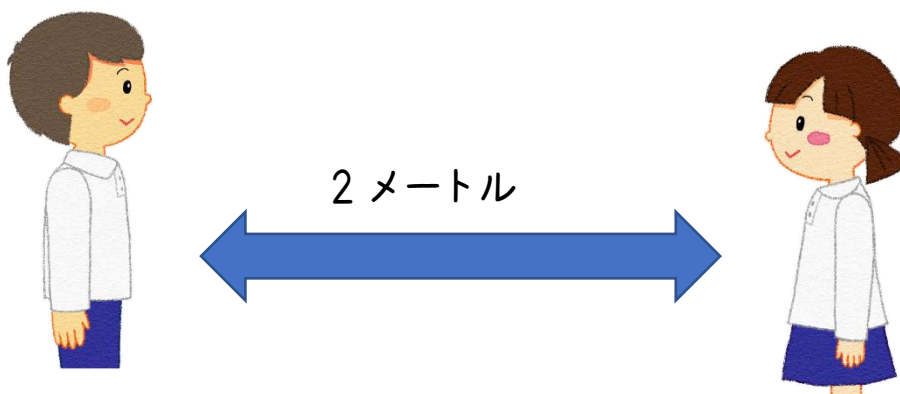


ばいきんばいばい きもちいいね!

ひとひととひととのきよりをとるのが大切です。いつもはうで一本分のきよりがちょうどよいけれど、2メートルくらい(うで3本分くらい)きよりをあけるようにしましょう。



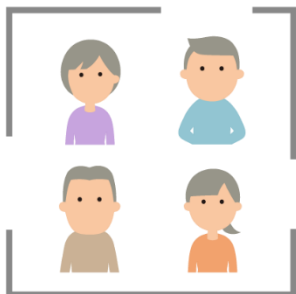
いつものちょうどいいきより



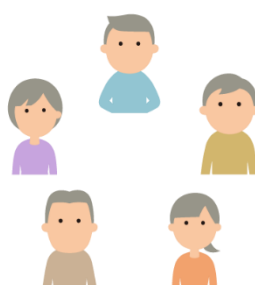
ウイルスたいさくのためのきより

「<sup>ひと</sup>おうちの人<sup>しごと</sup>がお仕事<sup>て</sup>に出かけるのが<sup>しんぱい</sup>心配<sup>おも</sup>」<sup>こ</sup>と<sup>も</sup>思っている子もいるかも  
しれません。

だいじょうぶ、<sup>ひと</sup>おうちの人たちも、<sup>て</sup>しっかり手<sup>あら</sup>を洗<sup>ひと</sup>ったり、<sup>と</sup>人とのきよ<sup>と</sup>りを取  
<sup>じぶん</sup>たりして、<sup>まも</sup>自分を守<sup>しんぱい</sup>っています。心配<sup>こ</sup>な子<sup>ひと</sup>は、<sup>ひと</sup>おうちの人<sup>ひと</sup>に、<sup>き</sup>どんなこと<sup>き</sup>に  
<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けているか<sup>き</sup>聞いてみましょう。



かんきをよくする



<sup>ひと</sup>人がたくさん  
いないようにする



<sup>ひと</sup>人とのきよ<sup>と</sup>りをとる

## しんがた 新型コロナウイルスをやっつけるために

だいじょうぶ、おとなたちは、しんがた新型コロナウイルスをやっつける方法を考  
えたり、びょうきになった人をもっとはやなおほうほうかんがえたりしています。



いま たし たいへん じき  
今は確かに大変な時期です。

でも、ぼくたちわたしたちががんばったのは、きっとやくにたつはずです。





ともだち あ 友達と会えなかったり、いつもとちがうことが多<sup>おお</sup>いと、イライラしたり、不安<sup>ふあん</sup>になったりすることもあるものです。

じぶん 自分のところとからだをまも<sup>まも</sup>るために、ため<sup>ため</sup>に、試<sup>ため</sup>してみしてほしいことがあります。



## その1.規則<sup>きそく</sup>正しい<sup>ただ</sup>生活<sup>せいかつ</sup>をしましょう

いちばんたいせつ 一番大切<sup>きそく</sup>なのは、「規則<sup>きそく</sup>正しい<sup>せいかつ</sup>生活<sup>おく</sup>を送る」ことです。

あさ 朝<sup>がっこう</sup>は、学校<sup>い</sup>に行くときと同じ<sup>おな</sup>くらい<sup>じかん</sup>の時間<sup>お</sup>に起<sup>よる</sup>きます。そして、夜<sup>はや</sup>も早<sup>はや</sup>くねます。(学校<sup>がっこう</sup>がないと、ついねるのや起<sup>お</sup>きるのがおそくなっちゃう…というこ<sup>こ</sup>子は、ふだん学校<sup>がっこう</sup>に行<sup>い</sup>っている時<sup>とき</sup>より 30分<sup>ぶん</sup>以上<sup>いじょう</sup>おそくならないように気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けましょう)

はん ご飯<sup>さんしょく</sup>も、三<sup>さん</sup>食<sup>しょく</sup>食<sup>た</sup>べます。ウイルスからからだをまも<sup>まも</sup>るために、とて<sup>たいせつ</sup>も大切<sup>たいせつ</sup>です。

ひと おうちの人<sup>ひと</sup>といっしょに、いちにち<sup>いちにち</sup>の時間<sup>じかん</sup>割<sup>わり</sup>を書<sup>か</sup>いてみましょう。

### ④ 時間割

	月	火	水	木	金	土
1						
2						
3						
4						
5						
6						



## その2.運動うんどうしましょう

“外出がいしゅつじ自じししゆゆく”と言いっているけど、散歩さんぽをするのはだいじょうぶ。また、人ひとの少すくない公園こうえんなら行いってもだいじょうぶです。帰かえってきたら、きちんてと手洗あい・うがいをします。



おうちから出でるのが心配しんぱいな子こは、ベランダや家いえの前まえで体操たいそうやダンスをすることもできます。

ラジオ体操たいそう(知らない子こは Youtube で調しらべてみてね)を2回かいくらいしたらちょうどいい運動うんどうになるようです。ダンスも Youtube でいろいろあるから、調しらべてみるといいですよ。午前中ごぜんちゅう～お昼ひるごろやるのがおすすめです。

じかんわりなかの中に、運動うんどうの時間じかんを入れておきましょう。



### その3.お手伝いをしてみましょう

おうちの人のお手伝いをしましょう。料理やそうじ、洗たくものをたたむなどがあります。ご飯やおかしをつくってみるのも楽しいかもしれません。火を使うときは、必ず大人といっしょにやりましょう。



### その4.遊びを考えてみましょう

たとえば、ベランダにテントを張って、自分だけの秘密基地を作ってみましょう。おかしやおもちを持って入るのもいいですね。ひとりだけで入りましょう。家の中を大きな水族館にして、工作してみるのもいいかもしれません。歌を歌うのもいいですね。本が好きな子は本を読んだり、整理したりしてきましょう。声を出して本を読むのもよいですね。

自分で遊びを考えるのが苦手な子は、おうちの人にいくつか遊びを考えてもらって、その中からやることを選んでみましょう。

ゲームもいいけど、おうちの人と時間の約束をしてから始めましょう。



## その5.勉強はインターネットにもいいものがあります

学校の宿題を一人でしているだけじゃ、なかなか勉強も進まないもの  
ですね。そんなときにおすすめなのが、インターネットにあるいろいろな  
勉強のためのサイトです。ふろく①を見てみて下さいね。



## その6.おうちの人と話したり、遊んだりします

おうちの人と話をしたり、遊んだりする時間を作りましょう。心配な話を  
してもいいし、楽しい話をしてもいいし、遊んでもいいし、歌ってでもいいで  
す。おうちの人と相談して、おうちの人といっしょ  
にいる時間をスケジュールの中に入れておくの  
もいいですね。

友達とは会えないけど、つながっています。  
電話が好きなら、時間を決めて電話を試みるの  
もよいですね。



家族にも、友達にも話にくいことだってあるかもしれません。そんなと  
きは、相談を聞いてくれるところもあります。ふろく②を見てみて下さいね。

## その7. コロナのニュースを見てしんどくなるときは、見ないでおきます

ニュースがついていて、コロナについていろんなことを言っていると、なんだか心配しんぱいになったり、しんどくなったりすることもあるかもしれません。そんなときは、チャンネルをかえて、たのしいテレビにしてみたり、テレビを消してちがうことをしてみましょう。



## その8. きもちがしんどくなったらやってみてほしいこと

いつもとちがったり、いつまでつづくのか見通しみとおが見えないと、イライラしたり、不安ふあんになったり、自分じぶんがわるい子こじゃないかっておもったり。ほかにも、いつもはしないおねしょをしたり、かぞくのそばをはなれたくなくなることもあります。これって、全然ぜんぜん変へんなことではありません。

そんなときには、やってみてほしいことがあります。

深呼吸しんこきゅうをしてみよう



①息いきをふ〜っとゆっくりはく



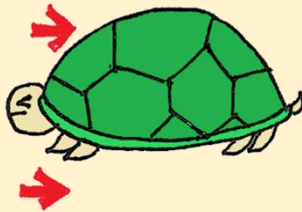
②鼻はなから息いきを吸すう



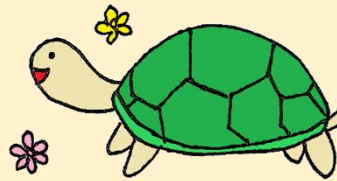
③息いきをふ〜っとゆっくり長ながくはく

かめさん体操たいそうをしてみよう

かめさんになってみよう。かめさんは頭あたまをこうらにかくすよ。



①“かた”をぎゅーって耳みみにつける  
くらいあげてみよう



②つぎにふあっと力ちからをぬくよ。どんな  
感かんじかな?あったかい?すっきり?

自分じぶんの気持きもちちを話はなしてみよう

おうちの人ひとや、しんらいでできる大人おとなに自分じぶんの気持きもちちを

話はなしてみよう。うまく話はなせないような気きがするときには、

字じや絵えで伝つたえてもいいんだよ。



だいじょうぶ！ <sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスは、<sup>じかん</sup>時間はかかるかもしれないけど、  
ぜったいにたいじできます。これまでの<sup>れきし</sup>歴史の<sup>なか</sup>中で、<sup>にんげん</sup>人間はたくさんのウイ  
ルスとたたかって、そのたびにたいじしてきたんです。

だから<sup>あんしん</sup>安心して、<sup>たの</sup>楽しいことを<sup>さが</sup>探してみましよう。<sup>おとな</sup>大人も<sup>こ</sup>子どもも、みんな  
でがんばりましようね。



## ひろく

### ひろく① 勉強を助けてくれるサイト

NHK for school / 子供の学び応援サイト (文部科学省) / おうちで学ぼう! 楽しもう! (NHK) / 家庭学習応援プロジェクト (学研) など、ほかにもあるよ。

### ひろく② 子どもたちの話を聞いてくれる電話番号

チャイルドラインのチャット (むりょう。まいしゅう木よう日、きんよう日) ご4時~ご9時 / チャイルドライン 0120-99-7777 (むりょう、ご4時~ご9時) / 24時間(じかん)子供(こども)SOSダイヤル 文部科学省 0120-0-78310 (24時間たいおう)

もしおうちでご飯がもらえない、叩かれるということで困っているのなら、189 という電話にかけてみよう。きっと助けてもらえるよ。

コロナウイルスについてもっと知りたいという子は、Yahoo! ぎつずの「新型コロナウイルスについて、正しく知ろう」というページ (<https://kids.yahoo.co.jp/info/archives/20200227.html>) を見てみよう。

参考文献: 新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ (日本児童青年精神科・診療所連絡協議会監修)





大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究所

**子どものこころの分子統御機構研究センター**

2020.4.27 ver.3