

新型コロナウイルス感染症で不安なみなさんへ

■ 不安になるのは当然です

普段とちがう状況の中、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、腹が立ったりするのは、当然です。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報をえられれば、それはあなたや周りの人を守ることに繋がります。

■ 自分と周りの人を守るために

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。おやみに顔を触らないようにしましょう。コップや食器、食べ物や飲み物を他の人とシェアしてはいけません。

■ 一人ひとりがリーダーに

感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子たちに教えてあげましょう。咳エチケットや正しい手洗いを、弟や妹の前で実践してあげましょう。

■ 感染は、だれにでも起こりえます

新型コロナウイルスの感染は、誰にでも起こる可能性があります。住んでいるところや民族、年齢や性別、障がいの有無は関係ありません。具合が悪くなった人を非難したりいじめたりしてはいけません。

■ がまんしないで

もしも具合が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれている人に伝え、家から出ないようにしましょう。



<ユニセフ(国連児童基金), 国際赤十字赤新月社連盟(IFRC)およびWHO(世界保健機関) 新型コロナウイルス(Covid-19)の感染から子どもと学校を守るための新しい行動指針から>

学校が臨時休校になって2ヶ月。ずっとおうちにいて、こころやからだがいづもとちがうと感じることはありませんか。何かあったらがまんしないで、おうちの人に話を聞いてもらいましょう。新型コロナウイルス感染症は、まだ心配な状況が続いていて、もうしばらく「不要な外出はしない」「マスクをつける」など普段とちがう生活が続きます。みなさんにいま必要なことを書いてみました。おうちの人と一緒に読んでみてください。



～ 保護者の方々へ ～



■ 子どもの心に寄り添って

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形で表出します。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能なら、遊んだりリラックスする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

<ユニセフ(国連児童基金), 国際赤十字赤新月社連盟(IFRC)およびWHO(世界保健機関) 新型コロナウイルス(Covid-19)の感染から子どもと学校を守るための新しい行動指針から>

心配なこと、スクールカウンセラーの先生に電話相談してみませんか?

- ◆対象 児童(本人), 保護者の方
- ◆日時 令和2年5月18日(月) 午後1時～午後3時(3時間)
- ◆相談方法 学校に電話(☎0280-92-0004)をして、スクールカウンセラーの先生と相談をしたいとお話ください。<担当: 教頭>



※限られた時間ですので、相談者が多い場合には、対応できない場合があります。

もしもの時の・・・相談窓口を確認しましょう 茨城県HPより抜粋

帰国者・接触者相談センター

電話 029-301-3200

【対応内容】心配な症状が出た場合

24時間対応(土日・祝祭日を含む24時間対応)

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ◆風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ◆強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ◆高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程続く場合

※センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介しています。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。