

# すくすく -臨時号-

心地よい日差しを感じられる陽気になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。学校がお休みになり、お家で勉強をしたり、お手伝いをしたり、運動をしたり、みなさん工夫して過ごしていると思います。お出かけや家族そろってのお買い物などが制限され、我慢が強いられる中、よくがんばっていますね。いつもと違う日常を受け入れがっている自分と、その周りの人をたくさん褒めてあげましょうね。



## ◇◇どうして大切なの？ みんなで実践！感染予防！



### 手洗いはどうして大切なの？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔周りを触ったりすると、体のなかにウイルスが入ってきてしまいます。石けんを使って20秒以上かけてしっかり手を洗いましょう。

### 睡眠はどうして大切なの？

睡眠中に増える「成長ホルモン」が、体のところの疲れをとるために働いてくれています。また、寝ている間に、免疫力（病気から体を守る力）に関わる自律神経の調節をしています。



### 換気はどうして大切なの？

空気の入れ替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もすっきり、リフレッシュできます。

### バランスのよい食事はどうして大切なの？

食べ物には、体をつくるもとになる食品、エネルギーのもとになる食品、体の調子を整えるもとになる食品があります。元気な体をつくるためには、どれも欠かすことのできない栄養素です。バランスよく食べるようにしましょう。



### マスクはどうして大切なの？

鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれるだけでなく、ほかの人への感染も防ぐことができます。また、喉の乾燥を防いで、喉でウイルスが繁殖してしまう危険から守ってくれます。（マスクがないときは咳エチケットを守りましょう！）

### 運動はどうして大切なの？

運動をすると心臓や脳、骨、筋肉などが発達します。また、体力がつき、病気にかかりにくい強い体をつくることができます。さらに、夜ぐっすり眠れたり、気分転換になったりします。



# 子どもたちへ（出典：「学校における COVID-19 予防と制御のための重要なメッセージと行動」）

## ①不安になるのは当たり前のこと。

このような状況では、悲しくなったり、心配になったり、混乱したり、怖くなったり、怒ったりするのは普通のことです。あなたは決してひとりではありません。家族や先生など信頼できる人にお話ししてみましょう。

わからないことがあるときは聞いたり、調べたりして、正しい情報を得るようにしましょう。

## ②自分と周りの人を守るために。

石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うと効果的です。

顔の周りにはさわらないように心がけましょう。

コップや食器、食べ物や飲み物を共有しないようにしましょう。

## ③自分自身、学校、家族、地域社会を健康に保つためのリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いの方法など、感染予防の方法を学んだら、家族や友だち、特に自分よりも年下の子どもたちに教えてあげましょう。そして、みんなのお手本になりましょう。

## ④だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス（COVID-19）は、だれでも感染してしまう可能性があります。住んでいる場所や民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人のことを差別したり、からかったりしてはいけません。

## ⑤無理をしないで伝えてね。

具合が悪いと感じたら、無理をせずおうちの人に伝えましょう。そして、家で過ごすようにしましょう。

### — 保護者のみなさまへ —

日頃よりお子さんの健康について関心をもってご対応いただきありがとうございます。新型コロナウイルスに関する情報は日々更新されています。口コミやインターネット上で広がる偽情報による不要な不安や混乱を避けるため、関連ホームページ（厚生労働省サイト、WHO 神戸センターサイト等）より必要な情報を適宜ご確認ください。

WHO から保護者のみなさまへメッセージが発信されています。お子さんとの関わり方で具体的な例が挙げられていますので、ぜひ参考にいただければと思います。一部抜粋してご紹介します。

#### ①1対1の時間

一緒に時間を過ごす間は、ウイルスのことを忘れる時間を作りましょう。気がかりなことを一時でも忘れ、子どもに関心を集中する時間を作ってみてください。

#### ②ポジティブさを保つ

子どもにしてほしいことをポジティブな言葉で伝えましょう。また、子どもの良い行動は褒めるよう心がけましょう。子どもにとって、気にかけてくれていると感じることは、安心ポイントです。

#### ③新しいルーティーンを作る

子どもが理解しやすいように提示した活動と自由時間のあるスケジュールを立てましょう。これによって、子どもはより安心して落ち着いて過ごすことができます。

#### ④落ち着いてストレス対処

私たちはみな、ときに休みが必要です。子どもたちが眠ったとき、あなたにとって楽しいことやリラックスできることをしましょう。あなた自身をケアすることで、あなたの子どもをサポートすることができます。

#### ⑤新型コロナウイルスについて話す

子どもが話しやすい環境を作り、しっかり聞きましょう。答えを知らなくても大丈夫。いつでも子どものことを大切に思っていて、いつでも話を聞くよ、と伝えてあげましょう。

