

お子さま向け

こころとからだを守る ケアブック

新がたコロナウイルス版
〔COVID-19〕



参考：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会．“新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ Ver 8”．
<https://jascap.info/wp-content/uploads/2020/03/新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ Ver 8 .pdf>、(参照 2020/03/18)

監修（P.7「自分とみんなのこころを守ろう」）：菅佐原洋（LITALICO 発達ナビ チーフスーパーバイザー）

しん 新がたコロナウイルスって？

しん
「新がたコロナウイルス」ということばを
おとな ひと き
ニュースや大人の人から聞いたことはありますか？

しん
新がたコロナウイルスが…

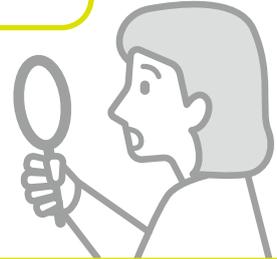


しん
「新がたコロナウイルス」は、
いま
今までにはなかった、
あた
新しく生まれたウイルスです。

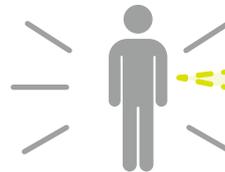
はじめ
まして！



はじめてみる
ウイルスだ！



ひと からだ なか はい わる
ウイルスは人の体の中に入って悪さをしますが、
ひと からだ
人の体にはめんえき（ウイルスをやっつける力）が
ちから
あります。また、くすりの力をかりて
ちから
やっつけることができます。

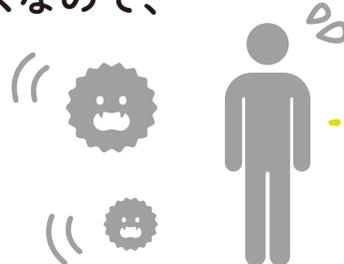


たすけてー



ウイルスとたたかうめんえき

しん
しかし、「新がたコロナウイルス」は
あた
新しく生まれたウイルスなので、
かた
やっつけ方を
ちゆう
さがしていると中です。

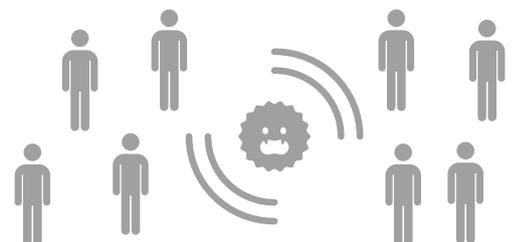


わー！

どうやって
やっつけたら
いいんだ！？

ウイルスとたたかうめんえき

そのため、たくさんの人に感せん（ウイルスが
からだ なか
体の中に入ること）が広がっています。



かん

感せんするとどうなるの？

こ しん
子どもが新がたコロナウイルスに
かん
感せんすると……



カゼのようなしょうじょうが
で
出るだけで、なおることが
おお
多いようです。



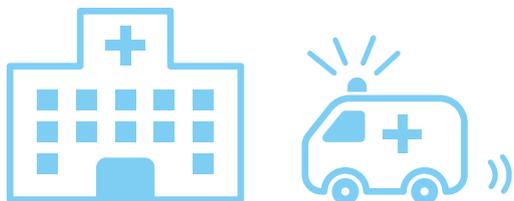
しかし、おじいさん、おばあさんやもともと何か
びょうき ひと かん
病気をもっている人などが感せんすると……



「はいえん」という病びょうき気になって、むねが苦くるしく
なったり息がしにくいきくなったりして



にゅういん
入院しないといけなくなり、
なか ひと
中にはなくなる人もいます。



しん かん
新がたコロナウイルスの感せんが
ひろ ひと
広がっていくと、たくさんの方が
くる おも
苦しい思いをしたり、
かな きも
悲しい気持ちになったり
してしまいます。



しん かん
新がたコロナウイルスの感せんが広がっていくのを
ふせぐために、みんなのきょう力がひつようです。



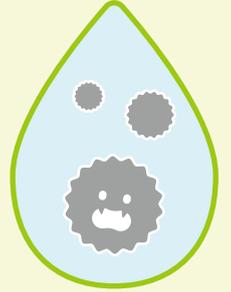
くまはかせ

かん ひろ どうやって感せんは広がる？

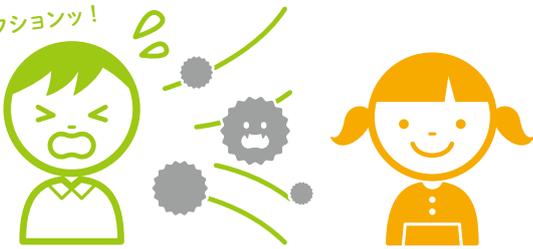
1

かん ひと みず
感せんした人のはな水や、せき・くしゃみを
したときに出るしぶきの中にウイルスが入って
います。

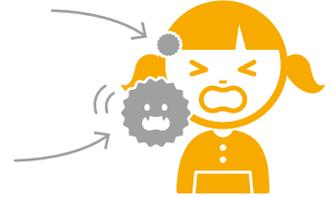
ハクションツ!



ハクションツ!



なので、マスクなどで口をおさえずに
せきやくしゃみをすると……

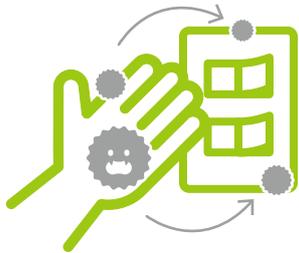


ほかの人がウイルスをすいこんで
しまい、感せんします。

2

かん ひと て
感せんした人がくしゃみやせきを手で
おさえたときに、手にウイルスがつきます。

ハクションツ!



ウイルスがついた手で、まわりのもの
にさわると、ものにもウイルスが
ついて……



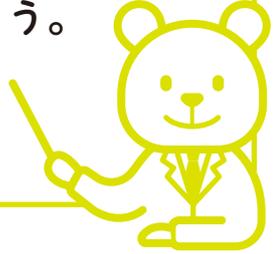
ウイルスがついたものをほかの人が手
でさわってしまい、その手で自分の口や
はなにさわること感せんします。

かん

ひろ

感せんを広げないようにしよう

かん ひろ した き
 感せんを広げないために、下にあるようなことに気をつけましょう。
 りよく たす ひと
 みんながきょう力することで、助かる人がたくさんいます。



せきやくしゃみをするときは
 マスクをするか、ハンカチやそでなどでくちをおさえる



マスクをつける
 はなからあごまで
 しっかりと！



ティッシュ・ハンカチなどで
 くちはなをおさえる
 つかったティッシュはすぐすてる



うわぎのうちがわや
 そででおさえる

て て
 手あらい・うがい・手のしょうどくをする



みずとせっけんで
 20びょうくらい
 あらう



うがいも
 わすれずに！



アルコールなどで
 しょうどくする

かぜのしょうじょうが
 ある人は家の中ですぐす

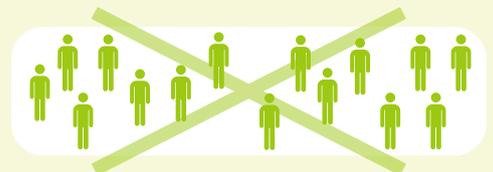


て
 手あらい・しょうどくのタイミング

- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・せきやくしゃみ、はなをかんだあと
- ・動物をさわったあと
- ・ごはんの前
- ・ケガをしたとき
- ・たくさんの方がさわる場所をさわったあと（ブランコなど）

かぜとお わる
 風通しの悪いところ

ひと
 人がたくさんいるところに
 行かない



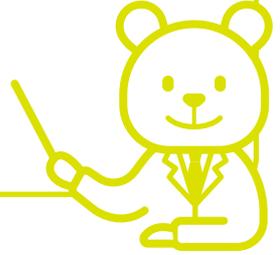
がっこう

やす

かた

学校が休みのときの過ごし方

がっこう やす なが
 学校の休みが長くなって、お友だちと遊ぶことや家から出ることが
 できないと、いつもよりもイライラすることがあります。
 そうならないために、^{した}下のようなことに^き気をつけましょう。



きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}をしよう



てきどな^{うんどう}運動をしよう



ブランコやすべりだいなどの
 ゆうぐ とき あそ まえ
 遊具をさわる時は遊ぶ前とあとで
 て
 手あらい・しょうどくをしよう。
 また、はなや口などはできるだけ
 くち
 さわらないようにしよう

自分とみんなのこころを守ろう

いつもとちがう生活せいかつになったり、いろいろなニュースながが流れてきたりして、ふあんな気持ちきもになってしまうことがあるかもしれません。そんなときは、下したのようなこときに気をつけましょう。



かぞくとも
家族や友だちと
はなしかん
話す時間をとろう



しん
新がたコロナウイルスの
ニュースを見て
きも
気持ちがしんどくなるなら
あまり見みないようにしよう



きも
気持ちがしんどくなったら
かぞくがっこうせんせい
家族や学校の先生などに
そう
相だんしてみよう



いじめをしないようにしよう



きも
気持ちがしんどくなると、このようなサインが
で
出ることがあるかもしれませんが、時間じかんがたてば
おさまるおおことが多いです

しんかんひとかぞく
新がたコロナウイルスに感かんせんした人やその家族、
ともかんひとよ
友だち、感かんせんした人のちりょうや予よぼうを
びょういんほじよひと
がんばっている病院や保ほけん所の人、
かぞくひと
またその家族の人などに、ききづつけるようなことを
い
言いったりししたりするのはやめめましょう



おねしょをする



イライラする



かなしくなる