

【幼・小学生版】

新型コロナウイルス感染予防のために（4月28日改訂版）

新型コロナウイルス感染防止のため、埼玉県立の特別支援学校では、5月末日まで臨時休業を延長することとなりました。この臨時休業中においては、皆さんや周りの人の健康を守るため、徹底した感染予防に取り組んでください。

保護者の皆様におかれましては、改めて御家庭での感染予防に取り組んでいただけますようお願いいたします。

○ 幼児・児童の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染している人のつば・咳・くしゃみにのって、また、手についたウイルスが原因で人から人へとうつります。自分の体を守るとともに、まわりの人にうつさないように気をつけて行動することが大切です。ぜひ、皆さんの協力をお願いします。

～私たち一人ひとりにできること～

お家での過ごし方

- 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝、体温を測り、熱がないか、体調が悪くないか確認しましょう。熱があるときや体調が良くないときは、お家でゆっくり休みましょう。
- 外から帰ってきたときや、食事の前、トイレの後には、石鹸で手を洗いましょう。
- 人の前に出るときは、マスクをしましょう。
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、洋服のそでなどで鼻と口をおおい、周りの人から離れましょう。
- インターネットなどを利用する場合には、人を傷つけるようなこと（間違ったことをいう、悪口など）を絶対にしないようにしましょう。
- お家では時間を決めて、窓を2か所以上開けてこまめに換気をしましょう。



そと すご かた 外での過ごし方

- できるだけお家で過ごしましょう。外に出なければならないときは、お家の人の許可をもらいましょう。
- 電車やバスを使わなければならないときは、マスクをして咳エチケットに気をつけましょう。また、電車やバスから降りたときには、必ず手洗いをしましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、行かないようにしましょう。
- 運動や散歩をお友達と行うときは、「※3つの密」にならないようにしましょう。
- 外で運動を行うときは、道具の貸し借りや、いろんな人がさわる遊具をできるだけ使わないようにしましょう。もし、使った場合は、活動後の手洗いをしっかり行いましょう。
- 人とお話をするときには、大きな声を出さないようにし、距離を保ちましょう。

※


【3つの密とは】

かんき わる みっぺいくうかん
○換気の悪い密閉空間

たすう あつ みっしゅうぼしょ
○多数が集まる密集場所

まちか かいわ はっせい みっせつぼめん
○間近で会話や発声をする密接場面

○保護者の皆様へ

- 不要不急の外出はさせないようにお願いします。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは、外出させないようにお願いします。
- やむを得ず外出する際には、「※3つの密」とならないよう、指導をお願いします。
- 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いします。
- インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、SNS等における誤った情報発信、悪口や冷やかし等）を絶対にさせないようにお願いします。
- 家族内感染防止のため、こまめに室内の換気をお願いします。詳しくは、 厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>) をご覧ください。

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっており、保護者の方には多大なご負担があると思います。子供のメンタルヘルスにとって、保護者の心身の安定が第一です。ここでは、保護者ご自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

○子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

○そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「3つの密」をさけたうえで適度な運動を心がけましょう。

※3つの密…(1)換気の悪い密閉空間 (2)多数が集まる密集場所
(3)間近で会話や発声をする密接場面

② 正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。

○正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を除くことができます。

③ 不安をおおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

○そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

○人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

- そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒め合しましょう。
- 今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。
- 保護者の姿を見て、子供は落ち着きます。

⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。

- 我慢できないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談しましょう。
- 専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

- このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。
- ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。
- もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

○わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。

【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

【別紙3】

ようちえんじ しょうがくせい
幼稚園児・小学生のみなさんへ

かぞく いっしょ
家族のかたと一緒に読みましょう

がっこう やす なが
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次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。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」※にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチをするなど、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、動画等は家族と相談して時間を決めましょう。
- 遊具をさわる前とさわった後は、手洗いをきちんとしましょう。
- 遊具をさわった手で、鼻や口をさわらないようにしましょう。

※3つの密…(1)風通しのよくない建物や部屋をさける (2)人がたくさんいる場所には行かない
(3)人とお話しするときは近づいて話をしない

③ 感染が広がらないようにしましょう。

- せき、鼻水、発熱などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、気持ちが辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ 家族や友だちと話す時間ももちましょ。う。

○気持ちが辛いときは、一人であるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。

○家族がお仕事などのため、一人で留守番するのが辛いときは、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。辛かったら電話をしましょう。

○家族といるときは、カードゲームやボードゲーム、お話しなどをして過ごしましょう。

○会えない友達と話したいときは、家族と相談して、電話などをしてみましょう。

⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

○気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることもあるかもしれません。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいげんかが増える

○長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は電話でできます。

○気持ちがいつもと違うかも？と思ったときは、相談してみましょう。

⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

○たまたま、新型コロナウイルスにかかった人や、その家族あるいは身近な人、かかった人のためにがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

- ・「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりすること。

○いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。