

2020年2月29日発行

## 新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもに話す

### 〔保護者向け情報〕

NASP(アメリカ学校心理士会)提供

#### ☆落ち着いて安心できるようにしてください

- コロナウイルスのことや現在行おうとしている予防や、関連する出来事について、あなたが話すことやとる行動は、子どもの不安を高めたり、低下させたりします。

#### ☆そばにいてあげてください

- 子どもはあなたからいつも以上に注目を求め、彼らの心配や恐れ、質問を伝えたいと思っているかもしれません。

#### ☆過度の非難を避けてください

- あるグループの人々をウイルス感染の原因と、決めつけないようにしましょう。

#### ☆テレビ視聴とソーシャルメディアを制限してください

- テレビの視聴やインターネットなどを介した情報へのアクセスを制限したりしてください。
- インターネット上の新型コロナウイルスについての多くの話が、噂や不正確な情報に基づいている可能性があることを、子どもに伝えてください。

#### ☆可能な範囲で通常の生活を維持してください

- 子どもに学習や課外活動に取り組むよう促してください。ただし、彼らがやることがいっばいで参っているように見える場合は、無理はさせないでください。

#### ☆正直かつ正確であることを心がけましょう

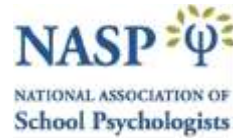
- 事実に関する情報がない場合、子どもたちは現実よりもはるかに悪い状況を想像します。

#### ☆学校とよく連絡を取ってください

- お子さんの体調が悪い場合は、学校に知らせて家で休ませます。
- お子さんが新型コロナウイルスについての不安やストレスから、難しい問題を抱えた場合は、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談してください。

#### ☆新型コロナウイルスに感染した際の症状について理解してください

- 感染から発症までの潜伏期間は1日から約2週間とされています。次のような症状が見られるとしています。・発熱 ・咳 ・息苦しさ ・強いだるさ  
大切なのは、ウイルスの拡散を防ぐために、お子さん（あるいはあなた方）に発熱等風邪の症状が見られるときは無理をせず自宅で休養すること、また症状が悪くなる場合は長引く場合は、医療関係者に相談することです。



### ☆予防に必要な基本的な衛生マナーと健康的な生活習慣を見直し、モデルにしてください

- 毎日、石けんでの手洗いをさせてください。少なくとも20秒間洗うようにします（「きらきら星」の歌をゆっくり歌うとおよそ20秒です）。
- くしゃみや咳をしたときに口をティッシュで覆い、すぐにティッシュを捨てるか、くしゃみや咳を、肘を曲げて覆います。食べ物や飲み物を共有しないでください。
- 握手をする場面では、代わりに拳または肘をタッチすると広がる細菌が少なくなります。
- 感染を防ぐためにできることを教えてやると、「病気の広がりをコントロールできるという感覚」をお子さんに持たせることができ、不安を減らすのに役立ちます。
- バランスの取れた食事をし、十分な睡眠をとり、定期的に運動をするようにしてください。これにより、病気と闘うための強い免疫システムが発達します。

\*\*\*\*\* 時間を取り、話をするためのために \*\*\*\*\*

### ☆年齢にあった説明をしてください

- 小学校低学年：コロナウイルスについての事実とともに、学校や家庭は安全であることや、大人は子どもたちが健康を保つことや、子どもたちが病気になったら世話をしてくれることなどをバランスよく適切に伝え、安心させるよう、短く簡潔に情報を伝えることが大切です。
- 小学校高学年から中学校：コロナウイルスが自分たちの学校や地域に及んだらどうなるか、自分たちは本当に安全なのかという質問に答え、噂や想像と事実を分けるよう援助します。
- 中学校から高校：コロナウイルスに関する最新の状況について、率直で正確かつ事実に基づいた情報を提供してください。

### ☆子どもたちに話をするときは次のことを強調してください

- あなたが健康を保ち病気が拡散しないようにするためにできることを以下に示します。
  - 不必要な人混みへの外出を避ける。
  - 咳やくしゃみをするときは自分の肘やティッシュペーパーで口元を隠し、使ったティッシュペーパーはゴミ箱に捨てる。
  - 混み合った場所では、自分と他人を感染から守るためにマスクをする。
  - 目・鼻・口を触らないようにする（訳注：粘膜から感染しやすいと言われています）。
  - 石けんと水で頻繁によく手を洗う（20秒）。石けんがなければ、手の消毒液を使う。
  - 一般の家庭用清掃液やスプレーで、物やその表面を頻繁に消毒する。

本資料は、NASP（アメリカ学校心理士会）・NASN（アメリカ学校看護師会）によって作成され、NASPより提供されたものを、日本学校心理士会・日本学校心理学会で日本の実状に合わせて翻訳・翻案しました。  
 監訳：石隈利紀      翻訳：飯田順子・池田真依子・西山久子・渡辺弥生      保健領域監修：相楽直子