【別紙３】

幼稚園児・小学生のみなさんへ　　家族のかたと一緒に読みましょう

幼稚園や学校は始まりますが、まだ毎日通うことはできないかもしれません。通えない日に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 幼稚園や小学校へ通わない日は、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…⑴風通しのよくない建物や部屋をさける　⑵人がたくさんいる場所には行かない
⑶人とお話しするときは近づいて話をしない

③ 感染防止に努めて過ごしましょう。

○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は大切なことですが、気持ちが辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ 幼稚園や小学校へ通わない日は、家族や友だちと話す時間をもちましょう。

○気持ちが辛いときは、一人でい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が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登校したときや電話でできます。
○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。