

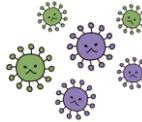
おしゃべり通信

No. 245 R2. 4. 15 発行 如春会 浦田医院

がんばっているみんなへ
たいせつ
大切なおねがい



「^{しんがた}新型コロナウイルス」って聞いたことありますよね。
^{いま}今、^{せかいじゅう}世界中で^{りゅうこう}流行してたくさん^{ひと}の人が^{くる}苦し
んでいます。



ウイルスは「^{きん}ばい菌」の^{しん}親せきで、^{びょうき}病気を^お起こすもとです。
^{しんがた}新型コロナウイルスは^{あた}新しくできてしまったウイルスで、^{はな}鼻
や^{くち}口から^{はい}入ると^{ひと}人によっては^{ひどい}ひどい^{びょうき}病気になって^{きけん}しまう危険
があります。

だから、^{いま}今は、みんなも、みんなの^{きょうだい}きょうだいも、みんな
のお^{とう}父さんやお^{かあ}母さんも、^{かぞく}家族みんなにウイルスがうつらな
いように、^{ひと}人がたくさん^{あつ}集まるとこ
ろに^い行かないようにするなど、お^{うち}家
に^{おお}いることを多くして、^{くだ}がまんして
下さいね。



でも、^{つか}ずっとがまんしていると、いやになって^{つか}疲れてしま
うかもしれませぬ。そういう^{とき}時は、^{そと}外の^{ひろ}広い^{ばしょ}場所に行っ
て^{からだ}身体を^{うご}動かしましょう。

もしかしたら、みんなも、みんなの^{かぞく}家族も、ときどきイラ
イラしているかもしれませぬ。それは^{かぞく}けっしてみんなや^{かぞく}家族
が^{わる}悪いわけではなく、^{しんがた}新型コロナウイルスのせいです。

もし、みんなの^{かぞく}家族のイライラが^{つよ}強すぎて、みんなが^{こま}困っ
てしまったら、^{なや}ひとりで^{なや}悩まないで、^{だれ}誰かに^{そうだん}相談してくださ
いね。



みんなが「こわい」とか「^{くる}苦しい」とかを
 かん 感じたら「189」に電話して^{でんわ}ください。そう
 すれば『^{じどうそうだんじょ}児童相談所』という

ころにつながります。そこは、^こ子どもを^{まも}守った
 り、^{たす}助けてくれるところ^{ひと}です。そこの人^{はなし}にお話
 してくださいね。



もし、とてもざんねんなことに、このウイルスにうつって
 しまったみんなのお友だちやその^{かぞく}家族がいても、その人^{ひと}たち
 を^せ責めないでください。その人^{ひと}たちはぜんぜん^{わる}悪くないし、
^{なお}治って帰^{かえ}ってくれば、^{げんき}元気になって元^{もと}どおりです。次^{つぎ}はあな
 たがかか^{ばん}る番^{やさ}かもしれませ^んよ。優^{やさ}しくしてあげま^しょう。

いま、^{せかいじゅう}世界中のお^{いしや}医者^{かんごし}さん^もも、^{かんごし}看護^{せん}師^しさん^もも、みんないっし
 ょうけんめい、^{びょうき}病^{たか}気^かと^{たたか}戦^かっています。そして、^{せかいじゅう}世界^{ひと}中^{ひと}の人^{ひと}た
 ちが、ウイルスがこれ以上、^{いじょう}拡^{ひろ}がらないよう^{たが}にお互^{たが}いに^{たが}がん
 ばっています。だから、みんなも、^{おとな}大人^{おとな}といっしよに^{たが}がんば
 りま^しょうね。



公益社団法人日本小児科学会
 一般社団法人日本子ども虐待防止学会 } より一部抜粋
 一般社団法人日本子ども虐待医学会

～感染を防ぐために大切なこと～

① うがいと手洗いは念入りに

外から帰ったら必ず手洗いやうがいをしよう。手や指に
 ついた病原体はせっけんを使って念入りに落とそう。

② アルコール消毒もこまめに

③ 十分な睡眠・食事・運動を

私たちの身体にもともと備わっている病原体への免疫力
 がきちんと働くように十分な睡眠とバランスのとれた食
 事・適度な運動を心がけよう。

④ エチケットとしてマスクを着用

ほとんどのウイルスはマスクを通り抜けられるけど、自
 分のせきやくしゃみによる飛沫を^{ひろ}げないという効果^が
 あるよ。

子どもたちはお家でどう過ごしていますか？

休校中の子どもたちがお家で過ごすときの参考に☆

- 文部科学省 臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト(子供の学び応援サイト)



- NHK for School おうちで学ぼう！

教育現場の先生たちが薦める学習コンテンツをまとめています。Eテレで放送している約2000本も教育番組と、それに関連する約7000本の動画クリップを、いつでも、どこでも見ることができます。

- NHK WEB EASY やさしい日本語のニュース

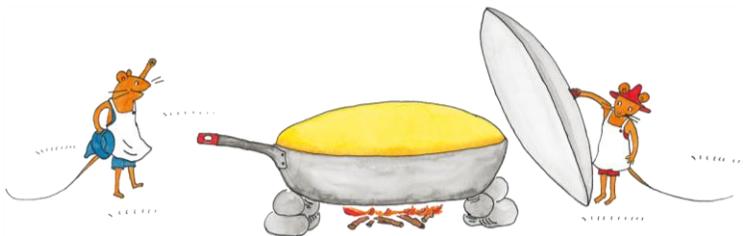
毎日のニュースを小学生・中学生のみなさんにわかりやすいことばでお伝えしています。新型コロナウイルスにどう気を付けたらいいのかもまとめています。

- JR 西日本ホームページ、ドラえもんチャンネルなど

無料でダウンロードして印刷して使える塗り絵が掲載されています。大人もつい夢中になれますよ！

- 福音館書店ホームページ「おうち時間を楽しもう」

年齢別の絵本の紹介はもちろん、大人気「ぐりとぐら」のカステラレシピが掲載されています。できあがったフライパンを開けると親子で笑顔になれそうです。



このほかにも「おうちでの時間」に役立つ情報が多く公開されているようです。インターネットを使うときはおうちの人と一緒にルールを決めて始めましょう。使用する時間を決めて、画面を見てばかりにならないようにすることも大切です。決められた時間がきたら、目を休め、外に出て身体を動かすなどリフレッシュしましょう！



文責：管理栄養士 金柿