

心とからだのサポート授業

コロナウイルスを学んで、
心とからだの健康を守ろう

小金井市教育委員会

Coronavirus disease 2019, **COVID-19**

陽性患者数

83 人

4/6 実績値 (前日比: -60 人)

日別

累計



[オープンデータを入手](#)

2020/04/06 20:00 更新



君たち一人一人とご家族の安全を確保するため

臨時休校

5月6日まで

先生方に相談や個別の指導は受けることができます。
また、スクールカウンセラーに相談することもできます。

小金井市教育委員会

1 次のことをどのくらい知っていますか？

心と体の チェックリスト	年 組	名前
-----------------	-----	----

このチェックリストは、コロナウイルスへの取り組みを具体的に考えるためのものです。テストではないので、自分の現在の様子や気持ちに最も近い項目を選んでください。どうしてもやりたくない人は、やらなくてもいいです。担任の先生や、カウンセラーの人や養護教諭の先生が見て、教育相談に活用することはあります。

1、次のことをどのくらい知っていますか？

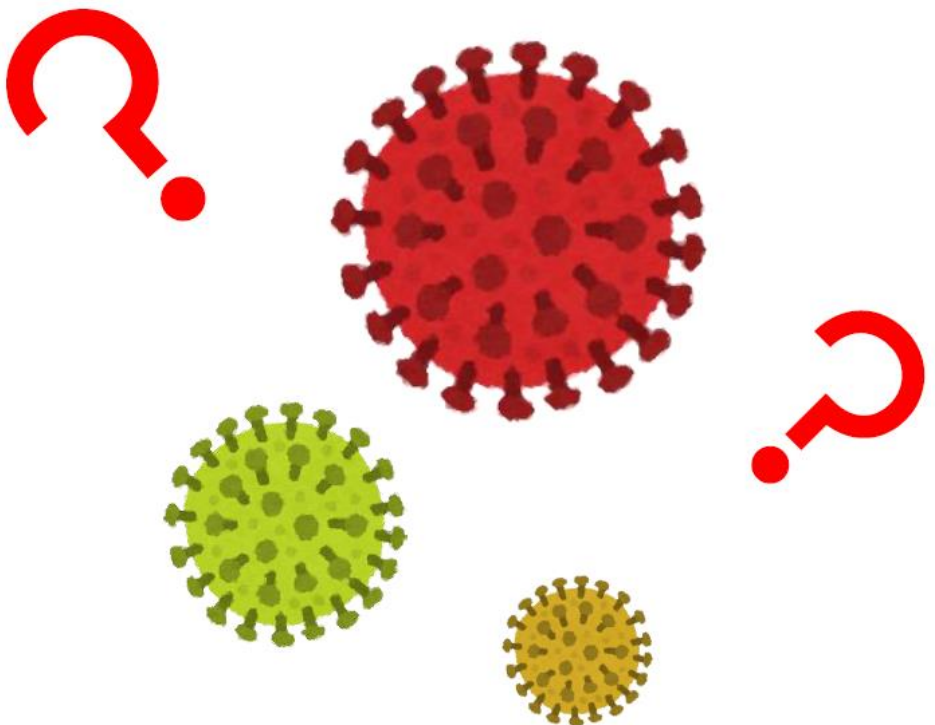
		勉強したあと							
		1	2	3	4	1	2	3	4
		知らない	知 っ て 少 し い る	知 っ か て な い り る	知 っ す て ご い く る	知らない	知 っ て 少 し い る	知 っ か て な い り る	知 っ す て ご い く る
1	コロナウイルスことを知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4
2	コロナウイルスはどのように広がっていくのか知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4
3	コロナウイルスが自分や自分の家族にうつらないようにするためには、どのようにしたらよいか知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4

2 心と体のストレスをチェックしよう。

2、心と体のストレスをチェックしてみよう。

次のことがこの1週間でどのくらいありましたか？		ない	あ っ た	少 し	あ か な り	あ っ た	非 常 に		
								0	1
1	なかなか眠れなかったり、夜突然起きたりする。	0	1	2	3				
2	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする。	0	1	2	3				
3	何となくこわくて、落ち着かなかったりする。	0	1	2	3			合計点	
4	コロナウィルスの事は、自分が悪い（自分が悪かった）と責めたりする。	0	1	2	3				
5	頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする。	0	1	2	3				点

コロナウイルスって なんだろう？



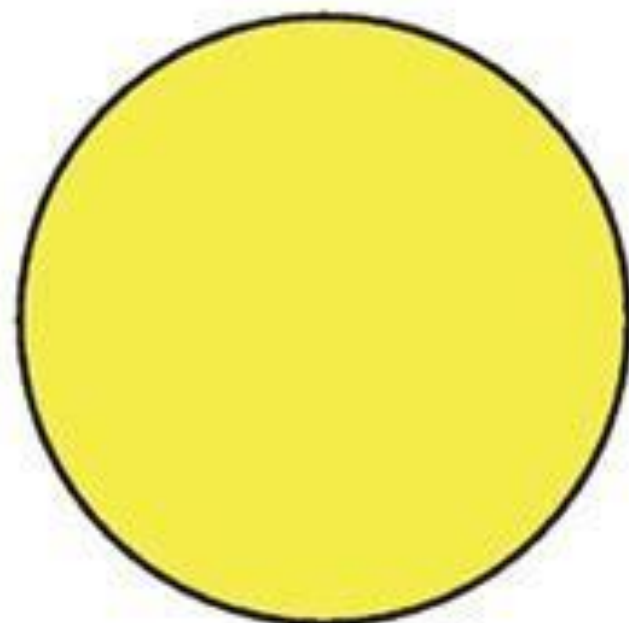
藤田医科大学感染症科
監修：小学生 (S.S. Z.S)

みなさんは、ウイルスって知っていますか？

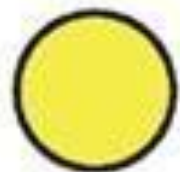


ウイルスは目にみえないくらい小さくて、ヒトや動物に感染しているいろいろな病気の原因になります。

病原微生物などの大きさ



スギ花粉
30 μ m



細菌
1~2 μ m



ウイルス
0.1 μ m



今、テレビやニュースで話題に
なっているコロナウイルスも、
たくさんあるウイルスの一つで
す。



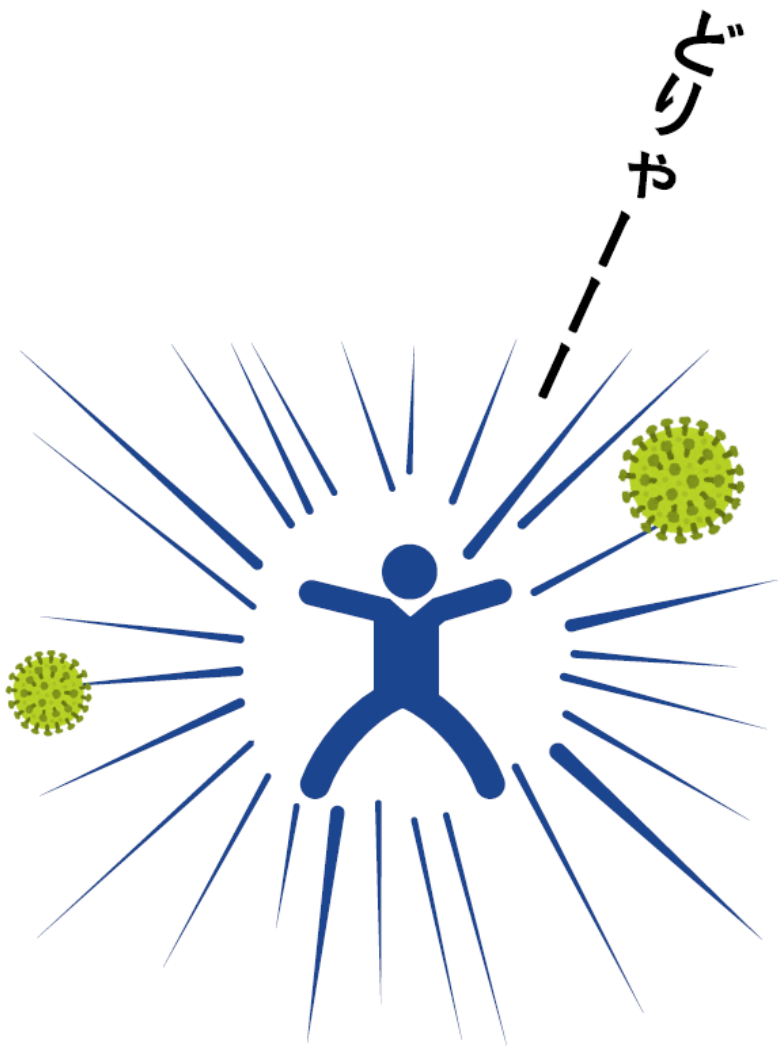
コロナウイルスは、熱・せき・く
しやみなどひきおこす「かぜ」の
原因となるウイルスです。

コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみによって人から人へと感染します。



手についたウイルスが原因で広がることもあります。

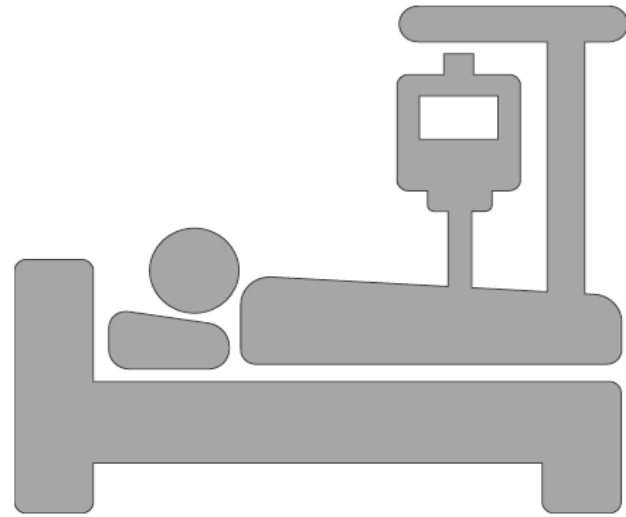
この新しいコロナウイルスは、
「小・中学生は苦手のようです。」



子供がウイルスに感染しても、な
にもおきない、またはちよつとし
た「かぜ」くらいですむことがほ
とんどです。

しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変です。

自分が重い症状にならなくても、感染させてしまうことがあるのです。



重い病気になり、命をおとすこともあります。

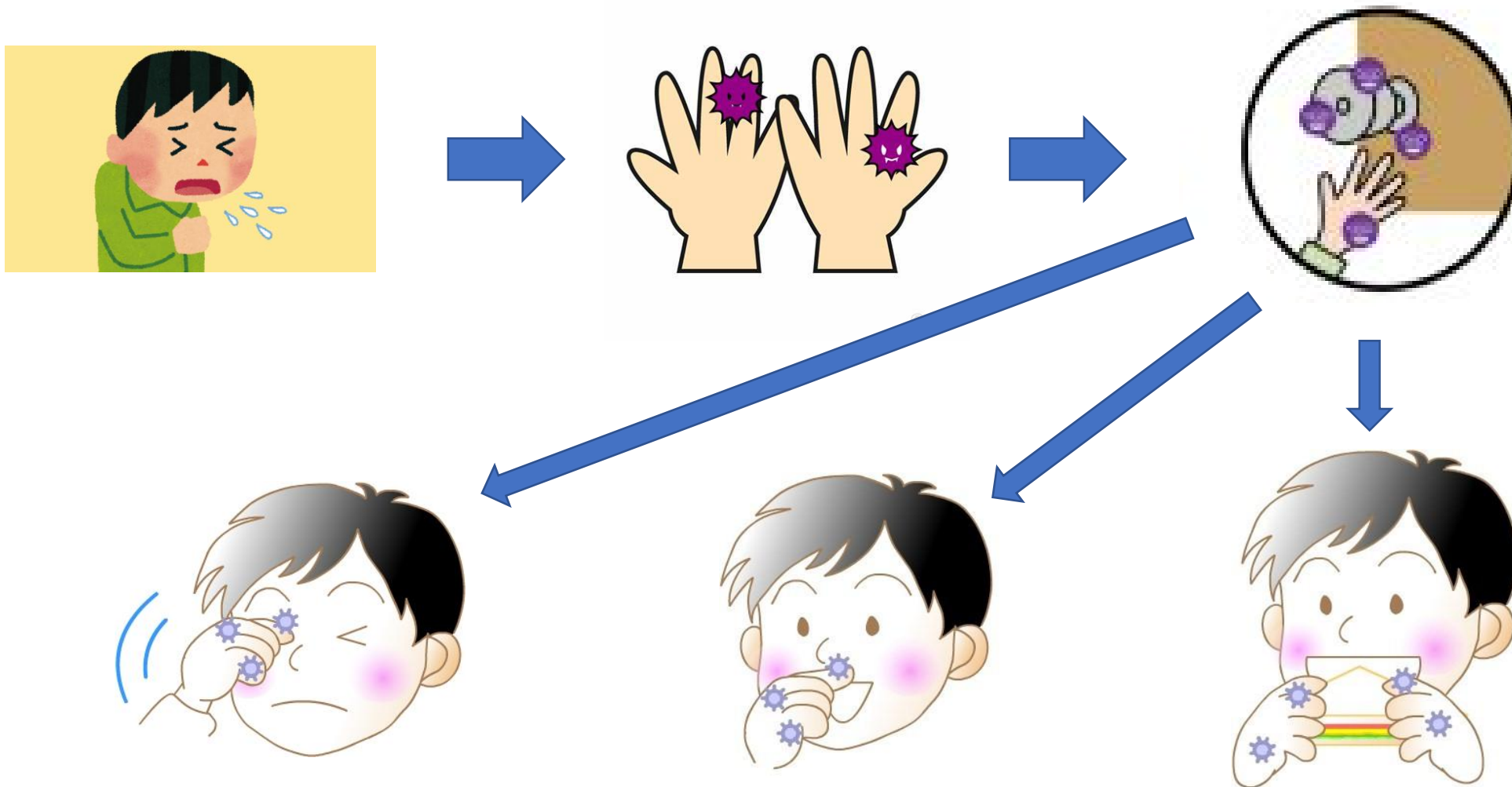
自分を、家族を、またみんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。



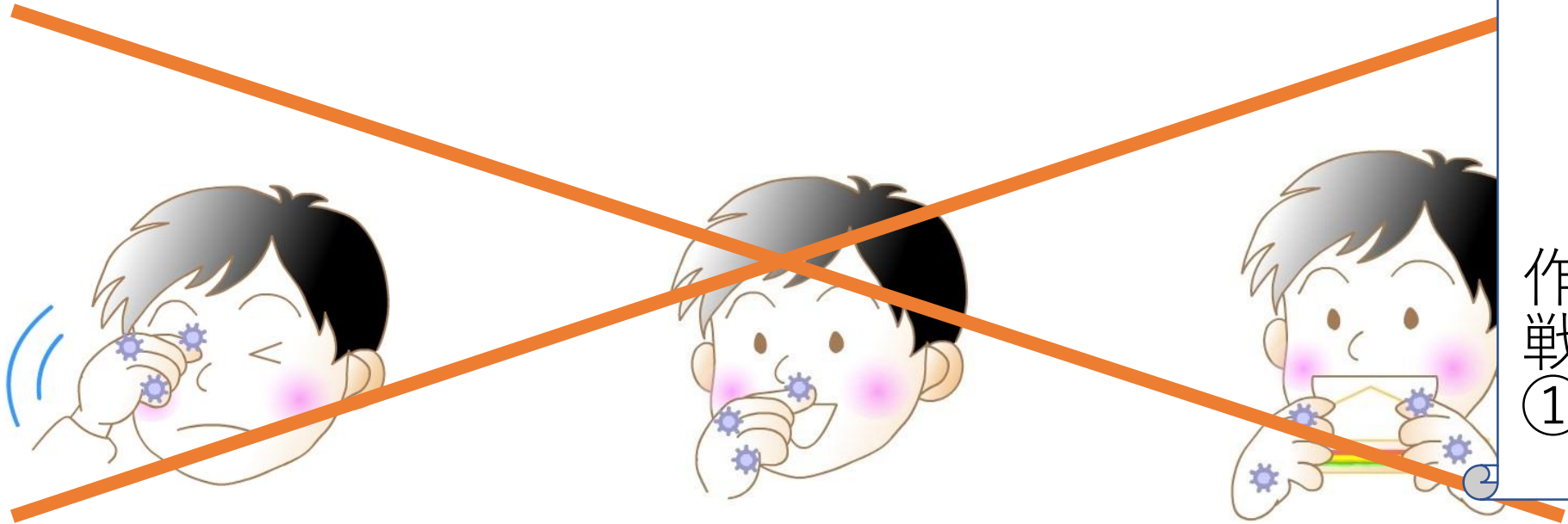
そのためにできることがあります。

コロナウイルスの
感染経路を絶つこと

コロナウイルスの感染経路



目・鼻・口は
さわらない



コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦①

コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦②

せっけんをつけて
しっかり洗う！



手洗い

外から帰ってきたら、まず石けんで
手洗いをするよう。
手についたウイルスを洗い流そう

せきエチケット

せきやくしやみといっしょに
ウイルスがとびちるのをふせぐ。



せきやくしやみが出るときは、
マスクを付ける。
また、せきやくしやみが出そうに
なった時は、ハンカチなどで口を
おおおう。

コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦③

窓を開ける



ウイルスの感染防止は、3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けることだと言われています。そこで、窓を開けて換気に心がけましょう。

コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦④

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



ウイルスに負けない
体を作る

すいみん



体の「抵抗力」を高める

健康な体には、ウイルスは近寄ってきません。
十分な睡眠や適度な運動をして、健康な体を保ちましょう。

コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦⑤



しん が た
新型コロナウイルス
 かん せん しょう たい さく
感染症対策

ぐあいが悪くなったり、まわりで何か気づいたときはすぐに先生にいきましょう！

て あら
しっかり手洗い



かん き
換気をしよう！



ずいみん
たっぷり睡眠



3つの
 せき
咳エチケット



マスクを着用する
 (口・鼻を覆う)



マスクが
 ない時

ティッシュ・ハンカチで
 口・鼻を覆う



とっさの時

袖で口・鼻を覆う

ウイルスの抵抗力を高めるために

- しっかり睡眠を取ること。
- 栄養のあるものを朝・昼・夕の決まった時間にとること。
- 規則正しい生活をする事。
（寝る前にコンピュータ等の画面は見ない）
- 落ち着くためのリラククス法などでリラククスする時間を作る事。

落ち着くためのリラックスメソッド



息を吸いながら、肩を上げる。1 2 3と数えて、ストンと力を抜く。3回
息を吸いながら、肩を上げる。1 2 3と数えて、ゆっくり力を抜く。3回

コロナウイルスをやっつけるぞ

作戦⑥

無理をしないで
休みましょう

ちゃんと休むことが
大切です。



毎朝、検温を行い、健康管理に
気をつけるとともに、発熱やせき・
鼻水が出るときは、無理をしないで
家でしっかり休みましょう。

3 毎日の生活をチェックしよう

3、 毎日の生活をチェックしてみよう。

この2週間の自分の行動を振り返って、最も当てはまる行動の項目に○を付けましょう。		当 て は ま ら な い	あ ま り あ ら な い	ど ち ら ど ち ら も	当 て は ま る 少 し	当 て は ま る
1	毎日体温を測っている。	1	2	3	4	5
2	手洗いは石けんで指の間や手首まで洗う正しい手洗いができている。	1	2	3	4	5
3	セキエチケットを守っている。	1	2	3	4	5
4	3回の食事を決まった時間に食べている。	1	2	3	4	5
5	毎日、寝る時刻や起きる時刻が決めて、それを守っている。	1	2	3	4	5
6	宿題や勉強をする時間を決めて、それを守っている。	1	2	3	4	5
7	自分の気持ちがりラックスする方法を知っていて、実際にやっている。	1	2	3	4	5
8	ゲームや趣味の時間について、約束事やルールを作り、それを守っている。	1	2	3	4	5
9	人の集まる場所には行かないようにしている。	1	2	3	4	5
10	困ったことがあったとき、周りの人に助けを求めることができる。	1	2	3	4	5

1、次のことをどのくらい知っていますか？

		勉強したあと							
		1	2	3	4	1	2	3	4
		知らない	知 っ て い る 少 し	知 っ て い る だ い た い	知 っ て い る す ご く	知らない	知 っ て い る 少 し	知 っ て い る だ い た い	知 っ て い る す ご く
1	コロナウイルスことを知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4
2	コロナウイルスはどのように広がっていくのか知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4
3	コロナウイルスが自分や自分の家族にうつらないようにするためには、どのようにしたらよいか知っていますか？	1	2	3	4	1	2	3	4



4 今思っていることや考えていることを書きましょう。

家族みんなで、「コロナウイルス
やっつけるぞ」作戦をおこなって
ください。

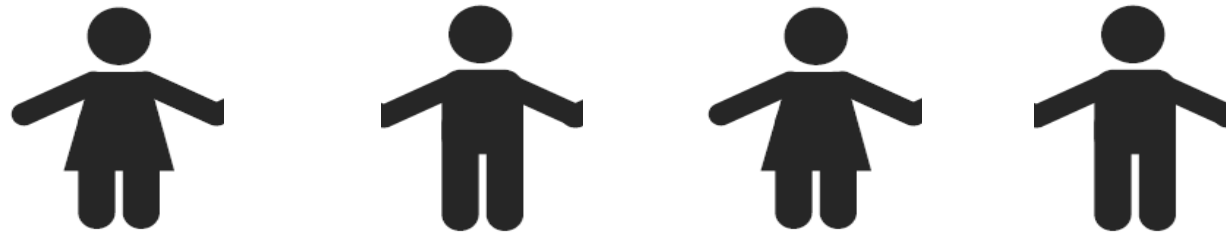


コロナウイルスがひろがらないよう、
ひとりひとりが気を付けましょう。

監修：藤田医科大学感染症科

協力：兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科 富永良喜

家族みんなで、「コロナウイルス
やっつけるぞ」作戦をおこなってく
ださい。



コロナウイルスがひろがらないよう、
ひとりひとりが気を付けましょう。

監修：藤田医科大学感染症科

協力：兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科 富永良喜