

新型コロナウイルスに対する 学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

(2020年3月9日初版、3月11日改定第8版)

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 <https://jascap.info/>
(Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C)

連絡先：日本児童青年精神科・診療所 連絡協議会事務局
(医療法人社団 至空会 メンタルクリニック・ダダ内)
〒434-0043：浜松市浜北区中条 1844 E-mail : jascap_cjimu@yahoo.co.jp

子どもたちへ

新型コロナウイルスについて

今回たくさんの人に感染（ウイルスが体内に入ること）が広がっている新型コロナウイルスは新型のウイルスです。新型のウイルスには、免疫（ウイルスをやっつける力）を持っている人が少ないので、多の人が感染しやすいです。

子どもたちが新型コロナウイルスに感染しても、鼻水や咳のような風邪の症状が軽くなさず、なおっていることが多いようです。ところが、高齢者（おじいさん、おばあさん）やもともと何か病気をもっている人などは、このウイルスに感染すると肺炎という病気になって胸が苦しくなったり息がしにくくなったりして、入院しないといけなくなることがあり、中には亡くなる人もいます。感染した人の鼻水や咳やくしゃみの時に出るしぶきにウイルスがはいていて、それが直接かかり、あるいは、ドアノブなどについているのを他の人が手で触って、その手で口や鼻に触ることで、感染が広がっていくことが多いようです。

感染のしくみと症状



ウイルスをもった人と
接触（会話など）をする



ウイルスのついた
ドアノブなどに触る



感染

主な症状



そこで、^{しんがた}新型コロナウイルスの^{かんせん}感染が^{ひろ}広がっていくのを防ぐために、あなたたちにも協力してもらいたいです。だから、^{ねつ}熱や^{せき}咳など^{かぜ}風邪の^{しょうじょう}症状がある人は、^{ひと}自宅で^す過ごし他の人^{ほか}にうつさないようにしましょう。^{かぜ}風邪の^{しょうじょう}症状のある人は、^{ひと}人と会うときは^あマスクをしましょう注)。また、^{げんき}元気な人もウイルスがうつらないように、^{しょくじ}食事の前、^{あと}トイレの後、^{そと}外から帰ってきたとき、^{はな}鼻をかんだ後などに、^{てあら}手洗いや^{てゆび}手指の^{しょうどく}消毒をしましょう。そして、^{かぜとお}風通しの^よ良くない^{ばしょ}場所で^{なが}長い時間^{じかん}たくさん^{ひと}の人がいるようなところは^い行かないようにしましょう。あなたたちが^{きょうりやく}協力することで、^{たす}助かる^{ひと}人がたくさんいます。あなたたちの^{とりぐみ}取組は、^{しょうらい}将来^{かなら}必ず^{やく}役にたちます。

ウイルスを^{よぼう}予防する^{ほうほう}方法



^{てあら}こまめな^{しょうどく}手洗い・消毒



^{こんざつ}混雑するところにはなるべく^い行かない

学校が休みの間の家で過ごす方法

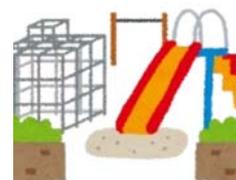
学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。遊具を触る時は遊ぶ前後で手洗いや手指消毒をしましょう。また、鼻や口などはできるだけ触らないようにしましょう。



③ 感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かかず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に気をつけましょう

④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。

NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること（9）などは役に立つと思います。



⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

コンピューターゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族でカードゲームやボードゲーム、お話をして過ごしましょう。会えない友人とは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、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。



⑥ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましよう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、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・元気がでない・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・兄弟喧嘩が増える
長く続く時や心配な時、困った時は、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よう。相談はメールや電話でもできます。

いつもと違うかも？と思う時は相談してみましよう



⑦ いじめを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感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防を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したりするのはやめましよう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」など言ってからかう、のけ者にするなどです。いじめはあってはならないことです。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てください。



(資料リスト) 参考としたホームページ

▶ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な情報

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

新型コロナウイルスに関する Q&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

一般社団法人 日本環境感染学会

医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド 第2版

http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19_taioguide2.pdf

東北医科薬科大学WEBページ

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること (9)

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html>

▶ メンタルヘルス関係

世界保健機関 (WHO) のポスター

大人用

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

子ども用

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

日本精神神経学会

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/pcn.12988>

注) 健康な人のマスクの着用の効果については議論があるところですが、無症状のウイルス保持者がいるという情報を加味すると、基本的には人と近距離で会うときは、マスクをする意味があると考えられます。