

【中・高校生版】

新型コロナウイルス感染予防のために (4月28日改訂版)

新型コロナウイルス感染防止のため、埼玉県立の中学校・高等学校では、5月末日まで臨時休業を延長します。臨時休業中においては、皆さんや周囲の人たちの健康を守るため、徹底した感染の予防に取り組んでください。保護者の皆様におかれましては、改めて御家庭での感染予防に取り組んでいただきますようお願いいたします。

○ 生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどからうつるものであり、自分自身を守るとともに、周囲の人に迷惑をかけないようにしなければなりません。一人ひとりの自覚と行動が何より大切です。是非、皆さんの協力をお願いします。

～私たち一人ひとりにできること～

自宅での留意事項

- 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは外出しないようにしましょう。
- こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」を守りましょう。
- インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかしの等）を絶対にしないようにしましょう。
- 自宅では時間を定め、窓を2か所以上開けて換気をこまめにしましょう。




外出する際の留意事項

- 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- 大勢で友達の家遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後（乗車後）は必ず手洗いをしましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- やむを得ず複数で活動をする場合には、「※3つの密」の状況にならないよう心掛けましょう。
- 運動用具の貸し借りや、不特定多数が触れる遊具・道具等は使用しないようにしましょう。万一使用した際は、活動後に必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 話をする際は、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。

※ 【3つの密とは】

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

○ 保護者の皆様へ

- 不要不急の外出はさせないようお願いします。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは、外出させないようお願いします。
- やむを得ず外出する際には、「※3つの密」とならないよう、指導をお願いします。
- 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いします。
- インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、SNS等における誤った情報発信、悪口や冷やかかし等）を絶対にさせないようお願いします。
- 家族内感染防止のため、こまめに室内の換気をお願いします。詳しくは、 厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>) をご覧ください。



子供のメンタルヘルス対応として

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっています。また、連日、報道で大量の情報が流されています。このような状況では、子供には多大なストレスが加わるため、メンタルヘルスが重要です。ここでは、子供へのメンタルヘルス対応についての留意点を述べさせていただきます。

① 子供が、よい体調を維持できるように努めましょう。

子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

そのためにも、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、「3つの密」にならないよう気をつけながら、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。

※3つの密…(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

② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子供にわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子供の理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③ 不安をあおるような報道情報に、子供が接する機会を減らしましょう。

そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする時間を作りましょう。また、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。仕事や入院などで家を離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。直接会えない友人とはメールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

⑤ 子供のストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

このような状況では子供に、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・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
- ・いらいらする
- ・怒りっぽくなる
- ・喧嘩が増える

子供は大人から愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子供の訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、養護教諭やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

⑥ 障害のある子供は、障害の特性に応じた配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に、発達障害などの特性がある子供は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。また、感覚過敏のある子供も多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取組は、発達障害のない子供にも有効です。

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっており、保護者の方には多大なご負担があると思います。子供のメンタルヘルスにとって、保護者の心身の安定が第一です。ここでは、保護者ご自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

○子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

○そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「3つの密」をさけたうえで適度な運動を心がけましょう。

※3つの密…(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

② 正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。

○正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を除くことができます。

③ 不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

○そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

○人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

- そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒め合いましょう。
- 今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。
- 保護者の姿を見て、子供は落ち着きます。

⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。

- 我慢できないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談しましょう。
- 専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

- このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。
- ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。
- もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

- わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。
【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html