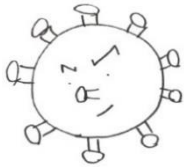


しんがたコロナについて じぶんの 気持ちに 気づく

## 児童のみなさんへ

学校がはじまりました。みなさんは病気にならないように気をつけながら学校生活を送っていると思います。こんな時だからこそ、みなさんに考えてほしいことがあります。



しんがたコロナウイルスがはやっています。

このウイルスは、まだわからないことがたくさんあります。みなさんは、毎日どんな気持ちですごしていますか？いっしょにかんがえてみましょう。

### しんがたコロナウイルス

#### ①病気

このウイルスは、かかっている人からうつることがわかっています。うつると、体の中でどンドンふえて、ねつがでたり、せきがでたりします。

#### ②不安

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いので、不安な気持ちになったり、こわくなったりすることがあります。

#### ●こんな気持ちになったことはないですか？●

もし熱がでて、人には言いにくいなあ。

#### ●かんがえてみよう●

「言いにくい」と感じるのは、なぜだと思えますか？

### みなさんにできること

#### ○不安にならないで

びょうきになった人はなにも悪くありません。熱があつたり、体がしんどいときは、まわりの人からどう思われるか気にせず、信頼できる人に相談してください。みなさんの命を守る何が何より大切です。

#### ○「いじめ・まちがった思いこみ」が生まれるのを止めましょう。

不安やこわがる気持ち、ストレスが「いじめ・まちがった思いこみ」につながります。次のことにちゅういしてください。

①確認しよう……そのうわさや書きこみは正しいですか？ちゃんと確かめましょう。

②想像しよう……じぶんが言ったり書いたりしたことで、相手はどんな気持ちになるか考えよう。

③感謝しよう……びょうきをふせいだり、なおしたりするのにがんばっている人、社会をささえるしごとをしている人のおかげで安心してくらせることを理解しよう。

このプリントは、新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）

<[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)>をさんこうにしています。

この動画も見てみよう。→ ウイルスの次にやってくるもの（日本赤十字社）

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>