

しょうがっこう 白嶺小学校のみなさんへ

なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。みなさんはたの 楽しい なつやす
夏休みをすごせましたか？

きっとみなさんの多くが心配している新型コロナウイルス感染症ですが、夏休み中には石川県での感染者が100人をこえる日もあり、もしかするとこれから知っている人や身近な人が感染者になる可能性があるかもしれません。知っている人が感染したり、感染者がふえてきたりすると、きっと心配な気持ちになる人もいます。

* 心配な気持ちになったら・・・

- ・ おうちの人、学校の先生に相談しよう。
- ・ うわさ話を信じすぎ、本当か分からないことを広めないようにしましょう。
- ・ リラックスできることをやってみよう。(音楽をきく、深呼吸をする、おやつを食べるなど)

◇ 「心配や不安な気持ちになることはふつうのこと」だよ

◇ おうちの人や先生にお話ししたり、時間がたったりすると、心配や不安は小さくなることもあるよ



◎ お友達やお友達の家族が新型コロナウイルスにかかったとき・・・

知っている人が、感染者になると、心配になっていじわるをいいたい気持ちになることがあります。それは自分を守るために普通のこと、みなさんがいじわるだからではありません。でも、新型コロナウイルスは気をつけていてもだれでもかかってしまうことがあります。かかってしまった人はきっと不安だと思います。そんなとき、お友達にいじわるを言われたら、かなしいですね。いじわるを言う前に、言いたくなった気持ちをおうちの人や先生に話してみましよう。

◎ ワクチンのことはきいたことあるかな？

新型コロナウイルスと戦う方法の一つとして、ワクチンがあります。ワクチンを受けると、感染してもひどくなることを予防する効果があると言われていています。もしかしたら「うちのお父さんは受けた」「うちのお母さんはまだ受けてない」とお友達と話した人もいるかな？一度にたくさんの方が受けることはできないので、早い人と遅い人がいます。食べ物やお薬と一緒にアレルギーがあり、受けられない人もいます。ワクチンを作った人たちはきっとみんなの健康を願って頑張って作ってくれたはず。受ける、受けないことで仲間外れなどにつながってしまわないようにしたいですね。

