

# 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するためには、一人ひとりが感染症予防対策をとることが重要です。ここでは、市民の皆さんに知っていただきたい情報をお届けします。

## 最新情報は市ホームページで

感染症に関する最新の情報を掲載しています。



- 保健センター ☎89-0610 (FAX)89-5960
- 新型コロナウイルス感染症に関する問合せ  
豊川保健所(一般相談窓口)  
☎86-3188 (FAX)89-6758

## ！「新しい生活様式」を取り入れましょう

政府の専門家会議において、新型コロナウイルス感染症の広がりやを長期的に防ぐための「新しい生活様式」の具体例が示されました。

一人ひとりが自身の行動を見直し、「新しい生活様式」を取り入れた生活を心掛けましょう。

詳しいことは、今号の折込をご覧ください。

### 主な具体例



## ！ 普段と違う生活の中で必要な子どもの心のケア

新型コロナウイルス感染症対策を社会全体で徹底していく中、子どもたちは普段と違う生活に落ち着かず、身近な大人の助けを必要としています。そんな子どもたちの心に寄り添うためのポイントについて、子どもの心のケアに詳しい精神科医・明橋大二先生からのアドバイスを紹介します。

### 子どもの心のケア 4つのポイント

#### 1 甘えてきたらできるだけ受け入れましょう

ストレスや不安のある時、子どもは親に甘えたり、わがままを言ったり、攻撃的になったりすることがあります。そんなときは、できる範囲で受け入れましょう。また、心配ごとを率直に話し合うことで、子どもは落ち着くことがあります。

#### 2 普段の生活に新しい日課をプラスしましょう

子どもが家でずっと過ごさなければならないときには、一日の日課に学習と楽しめる活動を加えましょう。また、家族を含め、なるべく人と接する時間を持つようにしましょう。

#### 3 不安を表現できる方法を見つけましょう

遊びやお絵描きなど、子どもが不安や恐怖を表現する方法を見つけあげましょう。自分の気持ちを表現することで、子どもは安心します。



#### 4 接する情報は最小限にしましょう

子どもは、テレビやネットなどで繰り返しネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安や恐怖を感じることがあります。情報は、一日に一度か二度、厚生労働省など信頼できる情報源から得るようにしてください。それでも子どもが怖がるときには、そのようなニュースはなるべく見せないようにしましょう。



厚生労働省  
ホームページは  
こちら

..... アドバイスをいただいた先生 .....

#### - PROFILE -



精神科医  
明橋 大二医師

昭和60年京都大学医学部卒業。平成6年から真生会富山病院心療内科部長に着任。専門は精神病理学、児童思春期精神医療。著書は「子育てでハッピーアドバイス」など多数