

## 子どものコロナ対策

早稲田大学 教授・医学博士 前橋 明

コロナ対策として、子どもたちにもしてもらいたいことを、どのように伝えたらよいのでしょうか？また、何を伝えたらよいのでしょうか。伝える内容や伝え方のポイント等を考えてみました。

基本的に、子どもたちにも伝えなければならぬことは、「消毒」や「手洗い」、「うがい」の励行、「タオルやハンカチ共用」の回避などが、感染防止のための努力として、必要不可欠な事柄ということです。

集団感染というものは、換気の悪い密閉空間や多くの人が密集している所、近距離での会話・発声のある場所、密接になると起りやすい特徴がありますので、密閉空間に大人数が密集し、密接する所に出かけさせないことが大切です。

つまり、子どもたちにも避けさせたい場所は、集団感染の危険な環境としての「密閉空間での換気の悪さ（密閉）」、「人が密に集まって過ごす場所（密集）」、そして、「濃厚接触の起こる可能性の高い場所（密接）」という悪い条件がそろっている所です。ウイルスに感染した人が一人でもいれば、狭い場所で、しかも、大勢がいっしょに一日を過ごすような場所に行くことは、大変危険です。

そこで、子どもたちにも伝える内容を考えてみました。大人に伝えるように、多くのことを言っても、子どもたちにはできませんので、ポイントを絞って、3～5つを選んで伝えていきたいと思います。ここでは、10個の目標をリストにしますが、お子さんの年齢や状態に合わせて選んで使ってください。例えば、①できていないこと、②必要なこと、③達成感をもたせるために、あえてできてきている事柄を目標の一つに加えるテクニックも有効に働きます。できることが増えていくのが、動機づけになっていいですね。

### 【前橋先生からの子どもさんへのメッセージ】

「今、お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんたちが戦っているのは、人間のからだの中に入ってきて、人間を病気にする、時には人間を殺す「ウイルス」という普通の目では、誰にも見えない手ごわい敵です。しかし、みんなをウイルスから守るために、毎日、戦っている人たちが、まわりにたくさんいます。おうちの人ははじめ、お医者さんや看護師さん、生活に必要ないろいろなものを運んでくれている人、お店屋さん等、とても多くの人たちが、みんなを守るために（元気にしてくれているために、病気に負けない体力をつけてくれるために、ウイルスの来ないきれいな場所にするために）、今も戦ってくれています。

みんなも、お友だちと遊べなくなったり、ずっとおうちの中において辛くなったりすると思うけど、今はみんなで力を合わせて、ウイルスから身を守るときなんだよ。だから、そのために、みんなは、自分のできることにチャレンジしてもらいたい。では、チャレンジしてもらいたいことを言うよ。できることを、少しずつ増やしていこうね、さあ、みんなもしてみよう。

- 1) 人がいっぱいいる所に行かないこと。頑張って家の中にいること。ウイルスに感染しないために、もし感染した時に、人にうつささないためにも、がんばって家にいよう。
- 2) 手が汚れた後や、おうちに入るときは、必ず手洗いをしよう。手を洗うときは、好きな歌を一つ歌い終わるまで手の表裏や指、指の間、手首までしっかり洗うといいよ。消毒をする所では、必ず消毒をしよう。
- 3) 朝起きた時、歯磨きをする時、家に入る時、ご飯を食べる前、寝る前は、きちんとうがいをしてしよう。
- 4) タオルやハンカチは、自分のものを使おう。ほかの人とつしよに使わないこと。
- 5) 鼻水や咳、頭やおなか痛い、吐きそう等、からだがいつもと違うときは、まわりの大人の人に助けてもらおう。
- 6) 部屋の中でできる体操やダンス、運動などで、からだをしっかりと動かし、強いからだとつくろう。
- 7) 元気になるために、動けるからだづくりのためには、ご飯をしっかり食べよう。
- 8) 早寝・早起きのリズムで生活しよう。しっかりと寝て、毎日、すっきりした朝を迎えよう。いろんなことを考えることができ、頭もすっきりして、取り組めるよ。
- 9) 自分にできることを続けて、絶対に負けないこと。
- 10) 大切なことは、家族や友だちにも教えてあげよう。ただし、友だちには、電話やメールでもいいよ。そして、誰かが頑張っているときは、必ず応援してあげよう。

# しんがた 新型コロナに負けるな！

引用：早稲田大学教授：医学博士 前橋明  
子どものコロナ対策

## 10の目標

### ①家にいよう

人がいっぱいいる場所に行かないこと。ウィルスに感染しないために、もし感染したときに人にうつさないためにもがんばって家にいよう

### ⑦しっかり食べよう

元気になるために、動けるからだをつくるためには、ご飯をしっかり食べよう

### ⑧早寝・早起をしよう

早寝・早起のリズムで生活しよう。しっかり寝て、毎日すっきりした朝を迎えよう。いろんなことを考えることができ、頭もすっきりして取り組めるよ

### ②手洗いしよう

手が汚れた後やおうちに入るときは、必ず手洗いをしよう。そのときは、好きな歌を一つ歌い終わるまで手の表裏や指、指の間、手首までしっかり洗うといいよ。消毒をする所で必ず消毒をしよう

### ⑥強いからだをつくろう

部屋の中でできる体操やダンス、運動などで、からだをしっかりと動かし、強いからだをつくろう

### ⑨続けよう

できることは続けて、絶対に負けないこと

### ③うがいをしよう

朝起きたときは、歯みがきをするときは、家に入るとき、ご飯を食べるとき、寝る前は、きちんとうがいをしよう

### ④自分のものを使おう

ハンカチやタオルは自分のものを使おう。ほかの人と使いまわさないこと。

### ⑤助けてもらおう

鼻水やせき、頭やおなかが痛い、吐きそうなど、からだがいっぱい違うときは、まわりの大人に助けてもらおう

### ⑩教えてあげよう

大切なことは、家族や友だちにも教えてあげよう。ただし、友だちには、電話やメールでいいよ。そして、だれかががんばっているときは、必ず応援してあげよう