

コロナウイルス 教室

小学生版

学生筆者: Logan Beyer[1], Margaret Irwin[1], and Chandler Moore[1]

学生編集者: Jessica Laird[1], Priya Shah[1], Rachel Reardon[1], Katie Kester[1]

グラフィックデザイナー: Emily Kragel [2], Hae Lin Cho[1], Pamela Chen[1]

翻訳者: 倉橋麻里子[3], 風間友里加[3], 陳邦彦[4], 福島詞葉[3], 周詩佳[3]

翻訳編集者: ジュタバ 三浦千秋 [5]

[1] ハーバードメディカルスクール, [2] イーストカロライナ大学医学部, [3] 神戸大学医学部, [4] Duke-NUSメディカルスクール, [5] UCLA医学部付属病院

一年生から三年生

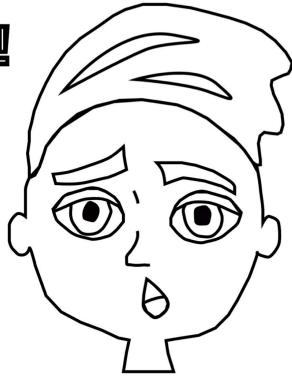
世界(せかい)ではなにが起(お)こっているのでしょうか？

ぬりえをしながら、もっと学(まな)びましょう！



わたしたちは、大ニュースを耳(みみ)にするようになりました。

**BIG
NEWS!**



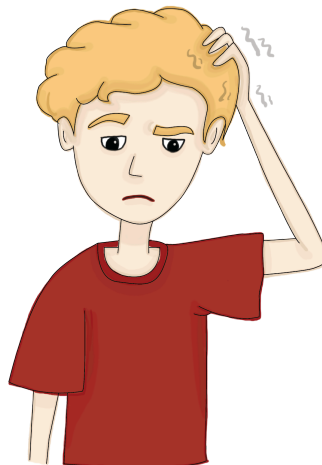
塗ってね！

コロナウイルスというものによって、学校やお店(みせ)、そして公園(こうえん)にも行けなくなってしまいました。

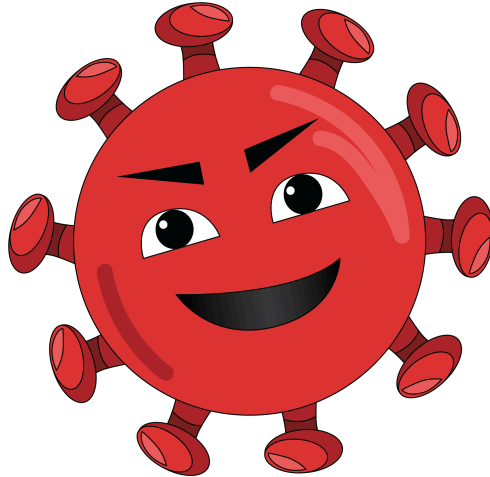


塗ってね！

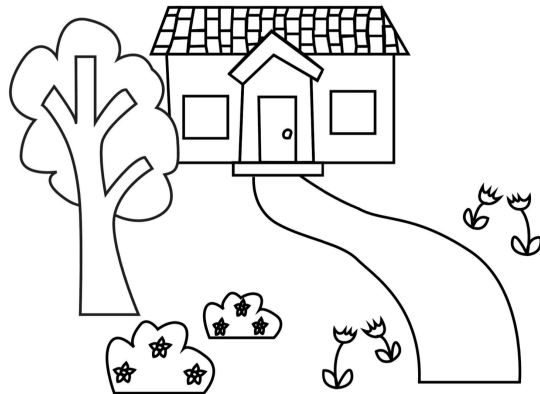
コロナウイルスってなんだろう？



コロナウイルスはすごく小さなバイキンで、人々(ひとびと)を病気(びょうき)にさせてしまいます。



コロナウイルスは、人々（ひとびと）がいっしょにいるときに広（ひろ）がってしまいます。わたしたちは家（いえ）にいるときは、コロナウイルスからはなれています。家（いえ）にすることで、みんなのけんこうを守（まも）ることができます。



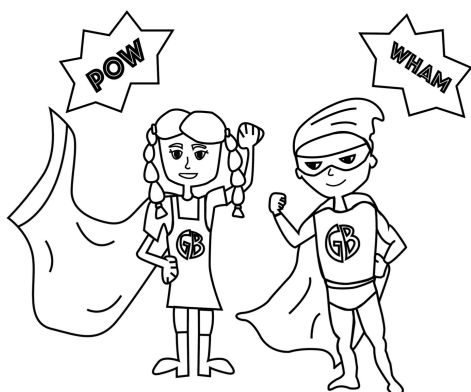
塗ってね！

おとなたちは、コロナウイルスを食（く）いとめるために、すごくがんばってはたらいしています。



塗ってね！

きみは、バイキンハンターになる準備(じゅんび)ができたかな？



塗ってね！

バイキンハンターには3つのお仕事(しごと)があります！



お仕事#1: 20秒間(びょうかん)手を洗(あら)いましょう。ハッピーバースデーのうたを2回(かい)うたうと、20秒(びょう)数(かぞ)えられるよ！



塗ってね！

お仕事#2: せきやくしゃみをするときは、口(くち)と鼻(はな)をおおいましょう。



塗ってね！

お仕事#3: 遠(とお)くから愛(あい)を送(おく)りましょう。



塗ってね！

わたしたちで、コロナウイルスを食(く)いとめてみせよう！ みんなの役(やく)に立てて、うれしいな！



おしまい。わたしたちといっしょにぬりえをしてくれてありがとう！もし、ぬりえをつづけたかったら、[ここ](#)をクリックしてね。

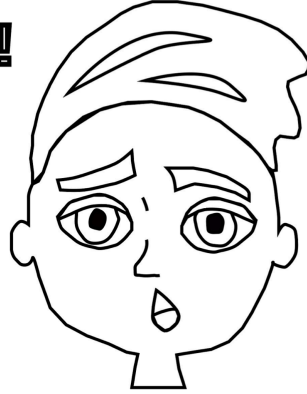
四年生から六年生

最近、大人たちはコロナウイルス についてよく話しています。これに関(かん)して、多くの質問があるとしたら、それは当然(とうぜん)のことです。このウェブサイトは、コロナウイルス に関(かん)することがらや、楽しいぬり絵のページもあります。(完成したら、描(か)いたものをSNSに投稿(とうこう)して、世界に広めましょう。@covidclassroomか@coloringforcovidをタグづけするか、ハッシュタグの#covidkindness、#germbuster、または#covidkidsを使うと、取り上げられる可能性(かのうせい)があります。)さあ、一緒(いっしょ)に勉強(べんきょう)しましょう！

その1:コロナウイルスとは何かな？

最近、わたしたちは、多くの大ニュースを耳にしました。

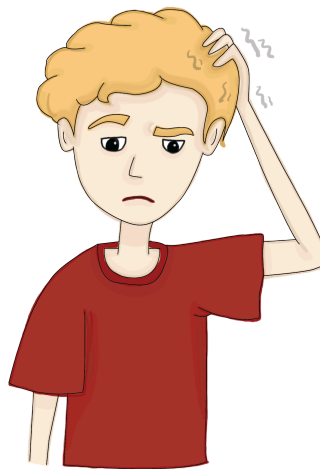
**BIG
NEWS!**



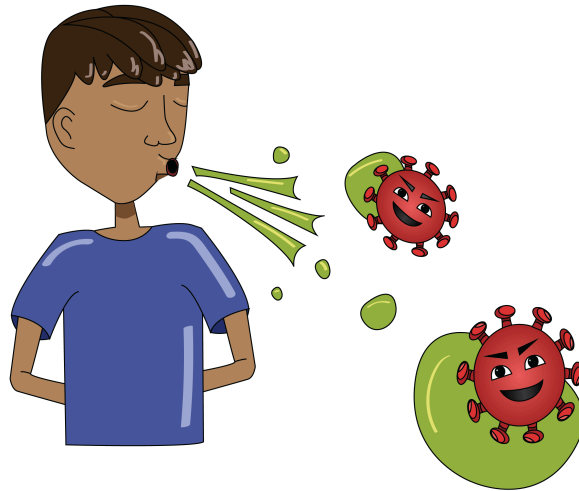
コロナウイルスというものにより、学校、公園、そしてレストランまでもが閉鎖（へいさ）されてしまいました。



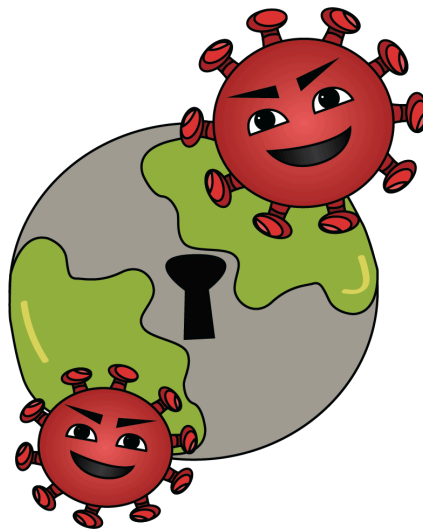
しかし、一体コロナウイルスとは何でしょうか？



コロナウイルスは、人々を病気にさせてしまうバイキンのことです。コロナウイルス は、人から人へとうつることができます。でも、コロナウイルスには足がないので、すごく小さな水滴(すいてき)に乗って、移動(いどう)することを好みます。これらの水滴はわたしたちがせきやくしゃみ、または話すときに空気中を飛ぶ可能性(かのうせい)があります。

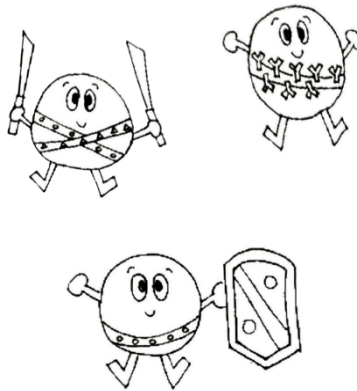


コロナウイルスは、わたしたちがさわる電話やタブレット、おもちゃの表面などにもかくれることができます。コロナウイルスはとても小さいので、目で見えることはできません。

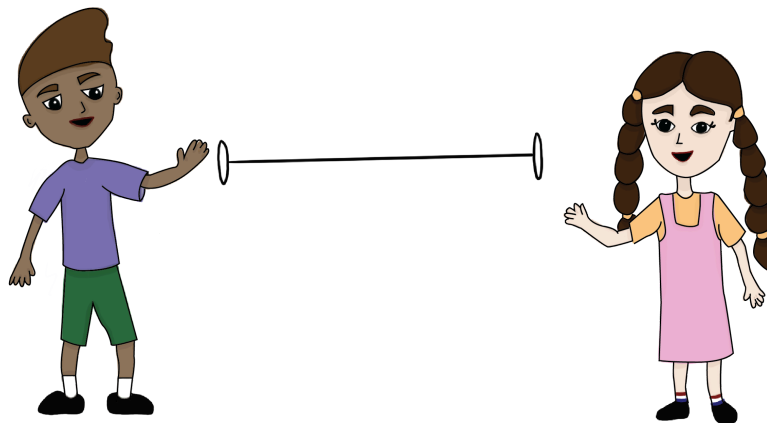


コロナウイルスが誰(だれ)かの体内に入ってしまうと、その人に熱(ねつ)を出させたり、せきをさせたり、時にはその人に呼吸(こきゅう)をしにくくさせてしまいます。さいわい、わたしたちの体はコロナウイルスに対抗(たいこう)して、戦(たたか)うことができます。

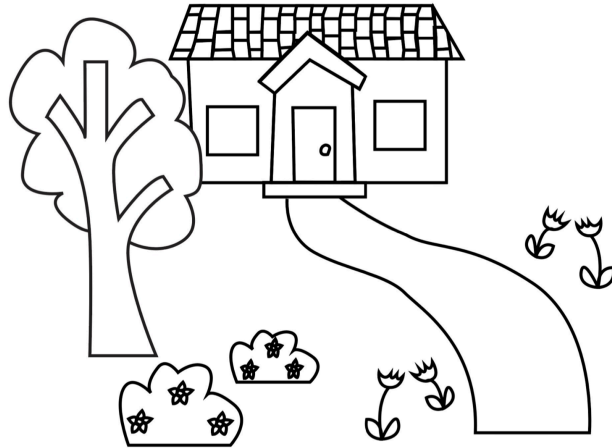
わたしたちの体の中には、体中を移動(いどう)してバイキンを探(さが)す、特別(とくべつ)な免疫細胞(めんえきさいぼう)たちがいます。バイキンを見つけると、これらの免疫細胞はバイキンを破壊(はかい)して、わたしたちの健康(けんこう)を守ってくれます。わたしたちは、風邪(かぜ)やインフルエンザで調子(ちょうし)を悪(わる)くしても、しばらくすると回復(かいふく)します。これは、免疫細胞がバイキンと戦(たたか)う手助けをしてくれているおかげです。



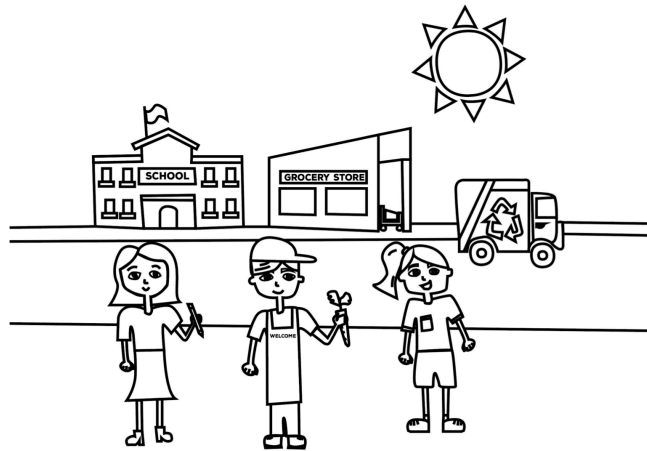
コロナウイルスを食い止めるベストな方法の一つが、ソーシャルディスタンスです。ソーシャルディスタンスは、家にいることや、人混(ひとご)みをさけることを意味します。コロナウイルスは、水滴(すいてき)に乗(の)って移動(いどう)するので、短い距離(きょり)しか移動できません。わたしたちがまわりの人から常(つね)に2mほどはなれていれば、コロナウイルスの拡散(かくさん)を防(ふせ)ぐことができます。



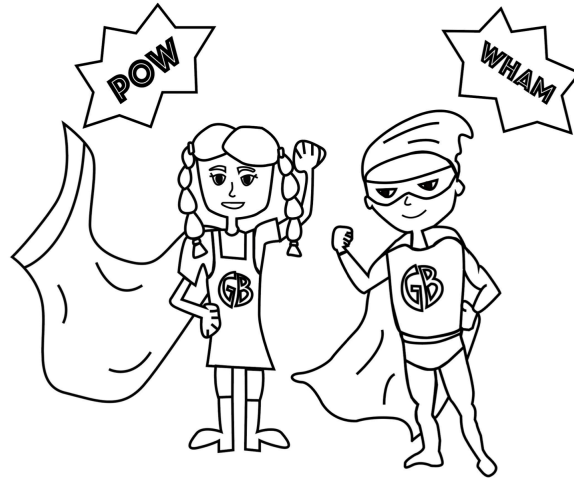
ソーシャルディスタンスを守(まも)るために、学校やお店、そして映画館(えいがかん)は今、閉鎖(へいさ)されています。家にいることで、コロナウイルスを食い止めましょう。



大人たちはコロナウイルスを食い止めて、みんなの健康(けんこう)を守るために、協力(きょうりよく)してはたらいっています。医者や看護師(かんごし)、トラックの運転手(うんてんしゅ)、そしてスーパーの店員(てんいん)や、お母さんやお父さんもみんな協力しています。



そして、君も手伝うことができます！次のレッスンでは、どうやったらバイキンハンターになって、コロナウイルスと戦(たたか)えるかについて習いましょう！



その2:どうしたらわたしも手伝えるかな？

バイキンハンターには5つの仕事があります。



お仕事#1:手を洗(あら)いましょう。

手を洗おう！手を石けんと水で洗うことが、コロナウイルスに対する一番強力な武器(ぶき)です。コロナウイルスは石けんとふれると、20秒後には消えてしまいます。お医者さんたちは、これがバイキンをやっつける最(もっと)も効果的(こうかてき)な方法だと言っています。



バイキンを破壊(はかい)するためにはまず、時間をかけて手の全体に石けんを行きわたらせましょう。わたしはハッピーバースデーの歌を2回歌って、全てのバイキンがいなくなることを確認(かくにん)しているよ。時には、同じメロディーで自分の替(か)え歌をつくったりしているよ！

[動画]

お仕事#2:せきやくしゃみをするときは、口や鼻(はな)をおおいましょう。

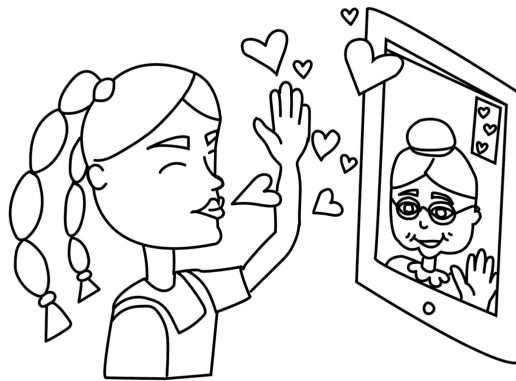
ひじやティッシュを使って、口や鼻をおおいましょう。せきやくしゃみをする、水しぶきが飛び、コロナウイルスはこの水しぶきによって、人から人へとうつります。せきをするときにひじで受け止めたり、くしゃみをするときにティッシュでおおうようにすると、水しぶきが飛ばないため、コロナウイルスの感染経路(かんせんけいろ)を止めることができます。



お仕事3: 遠くから愛(あい)を送りましょう。

一緒(いっしょ)に住んでいない人たちからは、距離(きょり)をおきましょう。これが、わたしがバイキンハンターとしてする仕事の中で、一番苦手(にがて)な事です。でも、これをみんなが守れば、すぐにまたこれまで通りに会えるようになるはずです。

家族や友達にビデオ通話をして、話すことができます。わたしは、電話であいさつをすることで、家族や友達をハッピーにできているよ。



お仕事#4: 自分の部屋やおもちゃをきれいにしよう。

コロナウイルスは、色々な物に長い間くっついてかくれることができます。アルコールなどを含(ふく)む洗剤(せんざい)で全部きれいにすると、バイキンをやっつけることができます。わたしはタブレットやパソコンをよく使うから、これらの画面をきれいにするときは、特(とく)に注意しているよ。そして、お母さんとお父さんが家の中を掃除(そうじ)するときは、わたしも手伝っているよ。わたしたちは、バイキンを倒(たお)すための同じチームの一員だ！



お仕事#5: 健康的(けんこうてき)に食べて、たくさんお水を飲もう。

体に必要な栄養(えいよう)をとることが重要です。栄養素(えいようそ)は、免疫細胞(めんえきさいぼう)のはたらきを良くしてくれます。栄養素をとると、免疫細胞がバイキンを探(さが)し出して、やっつけることができます。毎日、果物(くだもの)や野菜(やさい)を食べて、毎食一杯(いっぱい)のお水を飲みましょう。わたしは体を大切に、体が強く健康でいられるようにがんばります！



わたしたちで、コロナウイルスを食い止めてみせよう！みんなの役に立てて、うれしいな！



おしまい。わたしたちと一緒に(いっしょ)にぬり絵をしてくれてありがとう！もし、ぬり絵を続けたかったら、ここをクリックしてね。

保護者・教師用ガイド

コロナウイルス教室は、子供達がコロナウイルスについてインタラクティブに、そして年齢に応じて学ぶことができるようにデザインされました。小学生版のカリキュラムは2部に分けられています。一つは一年生から三年生、もう一つは四年生から六年生向けにデザインされています。これらのモジュールは、保護者・教師の方がお子様と一緒にすることも、お子様が単独で資料を見ることがもできます。いずれの場合にも、本教材がコロナウイルス感染症およびそれによりご家庭内で生まれた新たなルーティン(なぜスポーツの練習がキャンセルされたのかや、なぜ親がリモートで仕事をしているのかなど)についてお話しをされる上で、役に立つ資料となることを願っております。

コロナウイルス教室の小学生版のカリキュラムは、「バイキンハンターズ vs. コロナウイルス」という、COVID-19のためにつくられた塗り絵の本をもとに作成されています。塗り絵のページの多くはカリキュラム内に含まれております。お子様がオンラインで教材に取り組む際には、各ページを一枚ずつ印刷するか、全ての画像を先に印刷して行ってください。先に印刷される場合は、こちらのワークブックフォーマットをクリックしてください。

また、コロナウイルスに関するお子様からの質問に答える際に参考となる追加情報を下に掲載しております。

COVID-19早読み表(アメリカ疾病対策予防センター(CDC)による、COVID-19のファクトシートとよくある質問から転載してあります。)

- SARS-CoV-2、あるいは「新型コロナウイルス」と呼ばれることもあるCOVID-19は、コロナウイルス科に属するウイルスです。
- 2019年12月に中国の武漢において、COVID-19の初めてのケースが報道されました。それから、世界中の国々にウイルスが拡散し、2020年3月には、世界保健機関(WHO)がCOVID-19の感染拡大について、パンデミック(世界的大流行)にあたると宣言しました。
- COVID-19は人から人へと飛沫感染します。これらの呼吸器飛沫は、感染者が咳やくしゃみ、または呼吸をする時に空気中に飛散します。現在は、新型コロナウイルスは人と人との間を約2m(6フィート)の距離まで拡散することができると信じられています。
- COVID-19に感染した人の症状は様々です。無症状の人がいれば、重度の呼吸器症状まで呈する人もいます。最も一般的に現れる症状としては、発熱や咳、息切れ、小児の場合は下痢などが報告されています。
- 現在のところ、大人と小児の間に感染リスクの違いは見られません。COVID-19の症状は、小児でも大人でも似た症状が現れるとされており、小児の場合は重度な症状が比較的現れにくいと言われています。

安全かつ健康でいる方法(アメリカ疾病対策予防センター(CDC)の How to Protect Yourself & Others と MGH Clay Center for Young Healthy Minds 7 Ways to Support Kids and Teens Through the Coronavirus Pandemicより転載)

- 手を頻繁に洗いましょう。米国疾病対策予防センター(CDC)は、石鹸と水を使って最低20秒間、頻繁に手を洗うことを推奨しています。20秒間とは、「ハッピーバースデー」の歌2回分(あるいは「どんぐりころころ」1回分)に当たる長さです。外出中で石鹸や水を使えない場合は、最低60%のアルコールを含む手指消毒剤を使用してください。
- できる限り人混みを避け、家にいましょう。不要不急の外出を控えるようにし、可能である限りスーパーや公園、またはレストランに行くことは制限してください。COVID-19は約2m(6フィート)以下の距離にいる人と人との間で拡散すると言われているので、ソーシャルディスタンスを保つことによって、COVID-19の拡散が減速するとされています。
- 外出時は、口と鼻を布またはマスクで覆いましょう。CDCのガイドラインでは、症状がない場合でも、自分自身やまわりの人達を感染から守るために、布製のフェイスカバーまたはマスクを使用することを推奨しています。2歳未満の子供や呼吸困難の症状がある人は、布製のフェイスカバーを使用しないでください。

- COVID-19についてお子様に話しましょう。COVID-19は多くの人々に心配やストレスを与えています。子供もその例外ではありません。お子様とCOVID-19について話す時は、まずゆっくりと会話を始めて、お子様がCOVID-19についてどれだけ既に知っているかを確認してみてください。そして、コロナウイルス教室の教材を使い始める前または完了した後に、質問があるか聞いてみましょう。この際、どんな些細なことでも質問してもらうように促しましょう。また、「コロナウイルスは私たちの生活にどのような影響を与えたと思う？」などと聞いて、ウイルスに関する話題をお子様から引き出すことも効果的です。
- お子様の悲しい気持ちや心配を理解してあげましょう。心配になり、悲しくなるということは、正常な反応です。怖くなったり、混乱してしまったりした時は、保護者ご自身や、他の信頼できる大人に話すように教えてあげましょう。また、他に感情を鎮める方法としては、日記を書いたり、絵を描くことも効果的です。この困難な時期にお子様をサポートするためのさらなるヒントについては、こちらの[リンク](#)もご覧ください。
- 家で行う日常のルーティンを取り入れましょう。一人で遊ぶ時間、読書をする時間、家族の時間、自由時間、外に出てリフレッシュする時間などをしっかり取りましょう。お子様の新たな日常を確立するにあたって、就寝時間と起床時間を毎日固定することも重要となります。在宅時間が増えたことに関してどのように対応しているか、お子様と話し合ってみましょう。
- お子様の自宅での勉強を応援してあげましょう。教科書を読む、宿題を終わらせる、教育番組を見る、または同級生とビデオ通話で連絡する時など、お子様が学校の勉強を家でする姿を、見守って応援してあげましょう。

出典：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Coronavirus-Disease-2019-Basics>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

<https://www.massgeneral.org/children/infectious-diseases/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus>

補足情報：

ファクトシート



Why is school closed?

There's a germ called Coronavirus that can make people sick.



What is Coronavirus?

We want people to stay healthy!



Why can't I visit or hug my grandparents and friends?

Grandma and Grandpa are older and we don't want them to get sick.



You can visit your grandparents and friends soon when the germ goes away. For now, we can call and video chat with them!



What if I'm worried about me or my family getting sick?



It's normal to have worries. First, talk to an adult.

Try taking five slow, deep breaths to help your body feel calm and safe.

Next, find something fun to do instead of worrying!





What can I do to be a germbuster?

The germ likes to live on things we touch. Wash your hands with soap and count to 20 to make the germ go away!





If you cough or sneeze, cover your nose and mouth with your elbow!





Remember, there are lots of grownups here to help!

Hey parents and caretakers!

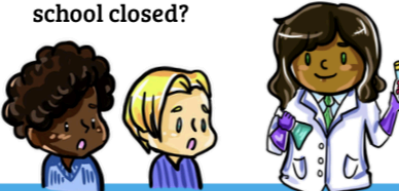
- ✓ Be sure you and your children are practicing proper hand-washing technique and stay home as much as possible.
- ✓ Ask your child what they know about the virus. Reassure them and answer questions at an age-appropriate level.
- ✓ Monitor yourself and your children for any signs of COVID-19 and seek the guidance of a healthcare provider.

Created by the COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing

Reviewed by:
 Rachel Conrad, MD
 Gene Beresin, MD, MA
 Baruch Krauss, MD, EdM
 Edwin Palmer, MD, MPH
 Janis Arnold, MSW, LICSW
 Chloé Nunneley, MD
 Carolyn Snell, PhD
 Kristin Barton, MA, CHES
 Erin Graham

Why is our school closed?

Let me tell you about COVID-19!



What is COVID-19?

It's a new germ that also goes by Coronavirus.



It can make people sick, like the cold or flu.



It doesn't have legs, so it likes to travel on drops of water that are so tiny that you can't see them. When someone sneezes or coughs, it goes along for a ride.



It can also stick around on objects like doorknobs and phones.

It doesn't like soap and goes away when you wash your hands!



Lots of doctors and scientists are working on medicines so COVID-19 doesn't make more people sick, but for now...



Be a germbuster!



- ✓ Wash your hands before you eat, after touching your face, and after using the bathroom
- ✓ Sing Happy Birthday or Baby Shark while you scrub!
- ✓ Cover your mouth with your elbow if you cough or sneeze
- ✓ Stay home as much as you can, and talk with friends and family on the phone and online
- ✓ Help your family by doing a chore everyday!
- ✓ Ask a trusted adult to answer any questions you have, and tell them if you feel worried. It's normal! Mindfulness apps, exercise, and reading books can help too.







- Don't touch your eyes and face
- Don't hug or kiss your grandparents
- Don't worry if you start to feel sick. Tell a trusted adult and rest for a few days so you can feel healthy again!

Created by the COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing

Reviewed by:
 Rachel Conrad, MD
 Gene Beresin, MD, MA
 Baruch Krauss, MD, EdM
 Edwin Palmer, MD, MPH
 Janis Arnold, MSW, LICSW
 Chloé Nunneley, MD
 Carolyn Snell, PhD
 Kristin Barton, MA, CHES
 Erin Graham

If everyone does their best to stay healthy, there is a better chance that people around them can stay healthy too!



さらに、子供用にデザインされたコロナウイルスに関する塗り絵や、年齢別の情報については www.coloringforcovid.com をご覧ください。