

新型コロナウイルス感染
拡大防止のため
おうちで過ごすことが増えたあなたへ

名古屋市発達障害者支援センターリンクす名古屋

新型コロナウイルス感染拡大防止のため おうちで過ごすことが増えたあなたへ

- ① ストレスを抱えるあなたがリラックスする方法
- ② 健康であるために（日ごろから気をつけること）
- ③ いざというときに注意すること・役に立つこと
- ④ 困ったときに相談する場所は、こんなところ

①ー1、ストレスを抱えるあなたがりラックスする方法 ～つらい刺激を軽減するために～

* 音の刺激の軽減に

- 耳栓
- ノイズキャンセリングホン
- イヤーマフ



* 椅子を引く音の騒音防止

- 椅子の脚カバー
(靴下で代用可能)
- 切り込みを入れた
テニスボールをつける



* 目からの刺激の軽減に

- 簡易衝立

* 目からの刺激の軽減に

- サングラス

①ー2、ストレスを抱えるあなたがリラックスする方法 ～リラックスのもと～

- *キラキラするものを眺める
- サンキャッチャー



- *触感を楽しむ
- ストレスリリーサー
- スクイズ



②健康であるために(日ごろから気を付けること) ～コロナに感染していない時からやっておこう(大人の方へ)～

- 日ごろから健康管理をしっかりしましょう
 - 健康観察チェック表をつけておくといいですね(参照1)
 - 保険証・診察券・お薬手帳は、すぐに出せるところにありますか
 - サポートブックがあると便利です(参照2)
 - 体調が悪くなった時の連絡先をつくっておきましょう
-
- お子さんと受診や検査に不安がある場合は、シュミレーションを
参考：「発達障害の人たちをよろしく願います」
(りんくす名古屋ホームページの「新型コロナウイルス関連リンク」に
ダウンロードページの案内があります。)

③ー1、いざというときに注意すること、役に立つこと ～感染したかも？と思ったときには～

• 自宅待機に備えて準備しておくもの

- ◆ 保冷剤(ない場合は氷を作る)
- ◆ 水分(スポーツドリンク、お茶、経口補水液)
- ◆ 2週間分くらいの食料
(乾麺、カップ麺、お菓子、米、スープ、缶詰など)
- ◆ 紙コップ、紙皿、プラスチックスプーンなど
- ◆ トイレtp>ーパー、ティッシュ、生理用品
- ◆ 衣類など
(パジャマ、下着、タオル、歯磨きセットなど)
- ◆ 常備薬
- ◆ マスク
- ◆ ゴミ袋(ビニール袋)
- ◆ ゴム手袋
- ◆ 消毒薬

*名古屋市ホームページの「感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」に消毒薬について掲載されています

- 家族状況に応じて、こういったことも必要です
子育て中だと・・・おむつ、ミルク、離乳食など
介護中だと・・・介護食など

③ー2、いざというときに注意すること、役に立つこと ～もしも隔離生活になったら～

- 自宅では、隔離用に使える部屋はありますか？
（衣服や布団の予備など）
- 家族が同じ場所を使わないように、動線を分けましょう
- できない場合は、時間を分ける工夫しましょう

名古屋市のホームページに注意事項が記載されています。
#感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項

④ 困ったときは

- ◆ 名古屋市のホームページに市民の皆様と事業者の皆様向けのページがあります。
- ◆ リンクす名古屋のページの「新型コロナウイルス関連リンク」も参考にしてください。

事業者の方
→「事業者の皆様へ」

名古屋市ホームページ

The screenshot shows the Nagoya City Home Page. At the top, there are navigation tabs: トップページ (Home), 暮らしの情報 (Living Information), 観光・イベント情報 (Tourism & Event Information), 市政情報 (Municipal Information), and 事業向け情報 (Business-oriented Information). The main banner features the text "名古屋市新型コロナウイルス感染症対策特" (Nagoya City COVID-19 Infection Countermeasure Special) and "暮らし 子育て 家族関係" (Living, Child-rearing, Family Relations). Below the banner, there is a section titled "名古屋市からのお知らせ" (Information from Nagoya City) with a sub-section "新型コロナウイルスに関連する情報" (Information related to COVID-19). This section contains several links: "市長からのメッセージ" (Message from the Mayor), "新型コロナウイルス発生状況" (COVID-19 Status), "市民の皆様へ" (To Citizens), "事業者の皆様へ" (To Business Owners), "イベント等の対応について" (About event responses), "施設の休館等の情報について" (About facility closure information), "新型コロナウイルス感染症対策協賛金(愛知県)について" (About Nagoya Prefecture COVID-19 countermeasure cooperation funds), "医療機関へのマスクの配布について(団体未所属の診療所向け)" (About mask distribution to medical institutions), and "5月1日に同報無線を活用した広報を行います" (We will use the same radio for public relations on May 1st). On the right side, there are sections for "キッズなごや" (Kids Nagoya), "市公式マスコット「はち丸」" (Official mascot Hachimaru), "職員採用案内" (Staff recruitment information), "表彰" (Awards), "バナー広告" (Banner ads), "広告掲載案内" (Advertisement placement information), and "ご意見・ご提案等" (Opinions and proposals).

暮らし
子育て
家族関係

「市民の皆様へ」

参考資料(ウェブサイト)

- 名古屋市 「新型コロナウイルスに関連する情報」
- 厚生労働省 「新型コロナウイルス感染症について」
- 発達障害情報・支援センター
「新型コロナウイルス予防・拡大防止について」
- 日本赤十字社
- 日本小児科学会
- 国立成育医療センター
「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
- 学校心理士認定運営機構・日本学校心理士会
「コロナウイルスについて子どもに話す。」

参照1:健康観察表

健康観察記入表								
	記入例							
日付	4/1	/	/	/	/	/	/	/
(曜日)	水	月	火	水	木	金	土	日
体温(朝)	36.8(6時30分)							
(晩)	36.6(19時)							
咳	なし							
たん	なし							
のどの痛み	なし							
鼻水	なし							
頭痛	いつもの片頭痛							
おなかの調子(下痢)	なし							
(便秘)	なし							
味の変化	なし							
においの変化	なし							
呼吸困難	なし							
だるさ	なし							
食欲	ふつう							
水分	とれる							
立ち寄った場所	〇〇スーパー							

参照2: サポートブック

プロフィール									
ふりがな									
名前									
呼び名				性別					
生年月日	年	月	日	(歳)	本人の写真 (1年以内に撮影したもの)			
身長	cm	体重	kg	平熱	度				
住所	(〒 -) 県								
電話番号	(自宅)								
緊急連絡先	①	-	-	父・母・祖父・祖母・その他()					
	②	-	-	父・母・祖父・祖母・その他()					
所属先 (園、学校 勤務先、通所 先)	(Tel. - -) 年 組 (担任)								

(平成 年 月現在)

*りんくす名古屋ホームページの「りんくす名古屋資料コーナー」よりサポートブックがダウンロードできます。