

2020年(令和2年)  
4月10日 金曜日

©朝日小学生新聞社  
〒104-8433 東京都中央区築地5-3-2 朝日新聞社新館9階  
電話 03-3545-5223(広報) 03-3545-5222(編集)  
購読申し込み 0120-415843 ウェブサイト www.asagaku.com

# 朝日小学生新聞

ピックアップ  
はなえなつき  
花江夏樹  
さん  
2面



3面 あざやか「飛鳥美人」

4面 みんなのイラスト、写真…

7面 美文字のコツ

8面 まんが 戦国野菜

## ニュースあれこれ

### 緊急事態宣言の対象に入れて 愛知県・大村知事が要請

新型コロナウイルス対応の特別措置法にもとづく緊急事態宣言の対象区域に、愛知県もふくめてほしい――。愛知県の  
大村秀章知事は9日、政府にこのように求めたことを明らかにしました。政府が指定すれば、知事は法律にもとづいて外出をひかえることなどを県民に求めることができます。また、10日午後、県独自の緊急事態宣言を出すことも決めました。  
愛知県内では7、8日と続けて、20人以上の感染者が確認されました。緊急事態宣言の対象に選ばれた埼玉県や兵庫県、福岡県を上回っていました。



大村秀章知事  
©朝日新聞社

## 「少年ジャンプ」発売延期

新型コロナウイルスの影響は、まんがやゲーム業界にも出ています。人気まんが雑誌「週刊少年ジャンプ」(集英社)は、20日に予定していた21号の発売をおくらせます。22号分と合わせて27日に発売。編集部は社員に感染のうたがいがあためです。  
任天堂は7日、主力のゲーム機「ニンテンドースイッチ」などの国内での出荷を中止したと明らかにしました。中国の工場が生産数が落ちていることや、家庭でゲームをする人が増えて需要が高まったためです。再開する時期はまだ決まっています。



発売中の「週刊少年ジャンプ」  
19号  
©朝日新聞社

# 生活リズムくずさず 気分転換を

## 新型コロナ「心の健康」を保とう

### 心の健康を保つために…



イラスト・山本正子

新型コロナウイルスが広がり、「緊急事態宣言」が出たり休校が長引いたり、ふだんとちがう日々が続く地域があります。体を守ることはもちろん大事ですが、「心の健康」を保つことも重要です。おうちの人のいっしょに読んで考えてみてください。

### 不安になったら信頼できる大人に話そう

学校が休校になり、友だちとなかなか会えなかったり、外で遊ぶ機会が少なくなったたりしているかもしれません。日本児童青年精神科・診療所連絡協議会の理事で、精神科医の奥野正景さんは「いつもの生活ができず、行動が制限される状態が長期化している今、子どもたちの心の健康が心配です」と話します。

テレビやインターネットを見すぎないことが大切です。「新型コロナウイルスの情報がふれることで、気持ちが悪くなるようならあまり見ないようにしましょう。テレビなどを見て、わからなくなると心配があらば、大人に聞いてほしいと思います」

朝起きる時間をおそくしないなど、生活リズムをくずさないことも重要です。奥野さんは、家の中でも工夫しながら体を動かすことをすすめます。

自分の好きなことに取り組んで、気分転換しましょう。ただ、インターネットやゲームに長時間ふれていると、睡眠のリズムがくずれてしまうこともあるため、気を付けましょう。友だちともあまり会えないかもしれませんが、「電話などでできる限り連絡をとって、自分の気持ちを共有したり、友だちが元気であることを知ったりすることも大事です」と奥野さん。

「もし、不安になったら、信頼できる身近な大人に話してください」