



for every child

こくわんじどうききん  
国連児童基金 (ユニセフ)

# COVID-19

作 マーサ・ケズウィック, マリコ・ジェシー, ティモシー・シム

も  
え  
が  
お  
え  
が  
お  
え  
が  
お

気をつけてね! 笑顔でね!



せんせい    さいがいたいさく    コーブ    たいいん  
フー先生と災害対策チームの COPE 隊員たちは、  
コーブ    がくえん    ちゅう  
COPE 学園でロックダウン中です。

わたし  
私たちのミッションは、コロナ禍でも  
あんぜん    え    がお  
みんなの **安全と笑顔** を守ること。

(ロックダウン中に) 他の子どもたちが  
か    にっき    よ  
書いた日記を読んでみよう。

よく聞いてくださいね!

フー先生  
(Grand Mistress Fu)

センス (Sense)



わんわん



レスキュー (Rescue)

ここをスキャンしてみてね!  
COPE 隊員のことをもっと  
知ることができるよ!



さあ、<sup>コープ たいいん</sup>COPE 隊員のみんな！  
<sup>しんがた</sup>新型 <sup>し</sup>コロナウイルス (COVID-19) について  
<sup>おし</sup>知っていることを <sup>おし</sup>教えて？

コロナウイルスともいう  
ウイルスの <sup>いっしゅ</sup>一種だよ。

<sup>おも</sup>主に <sup>で</sup>せきが出たり、<sup>ねつ</sup>熱が出たり、  
<sup>いき</sup>息が <sup>くる</sup>苦しくなるよ。

ウイルスはとっても <sup>ちい</sup>小さくて、<sup>きょう</sup>けんび鏡でしか  
見えないよ。  
ウイルスで <sup>びょうき</sup>病気になった人が <sup>ひと</sup>せきをしたり  
くしゃみをしたり、その人が <sup>ひと</sup>周りの <sup>ひと</sup>人や <sup>もの</sup>物に  
さわると <sup>う</sup>うつちゃうんだよ。



<sup>わたし</sup>私たちは <sup>じゅんび</sup>準備しなくちゃね。

<sup>コープ たいいん</sup>COPE 隊員

C

キャンディー  
(Candy)

O

オリー  
(Ollie)

P

ピン  
(Ping)

E

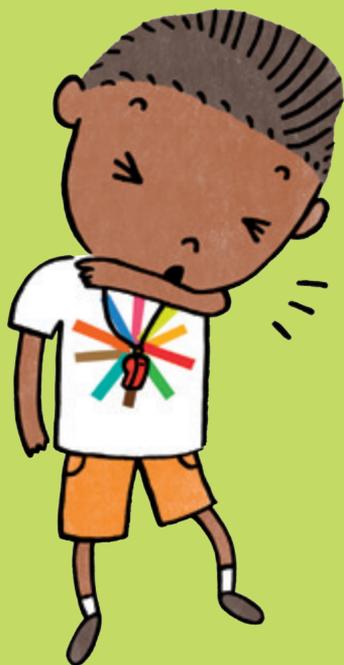
エディ  
(Eddy)

# げんき 元気に すごそう

びょうかん き い うた うた  
20秒間、お気に入りの歌を歌いながら、  
せっけん みず て あら  
石けんと水で手を洗おう!



レスキュー、<sup>じょうず</sup>上手だね!



せき<sup>で</sup>が出るときはひじかティッシュでおさえて...  
そのティッシュは<sup>ちゅうい</sup>注意して捨てるね。  
マスクをつける<sup>き</sup>決まりを<sup>まも</sup>守ろうね。  
<sup>かお</sup>お顔や、<sup>とく</sup>特に<sup>め</sup>目・<sup>くち</sup>口・<sup>はな</sup>鼻はさわらないように。



オンラインでお友達<sup>ともだち</sup>といっしょにおどろう。  
おうちで運動<sup>うんどう</sup>しよう。ヨガを試みるのはどう？

オリ、ポーズきまってるね！



# からだを うご 動かそう



ボードゲーム（オセロやすごろくなど）で遊ぼう。<sup>あそ</sup>  
遊んだ後はボードの消毒<sup>しょうどく</sup>を忘れずにね。<sup>あそ</sup>  
日記<sup>にっき</sup>を書こう。<sup>か</sup>

# あんぜん 安全にすごそう

もし<sup>げん き</sup>元気がないと思ったら、お父<sup>おと</sup>さんやお母<sup>かあ</sup>さんに伝えよう。  
他の人<sup>ほか ひと</sup>とはサッカーボール10個<sup>こぶん</sup>分くらいはなれて、安全<sup>あんぜん</sup>なきよりを保ち<sup>たも</sup>ましょう。  
きちんと洗<sup>あら</sup>っていないお皿<sup>さら</sup>やタオルはだれかといっしょ<sup>つか</sup>に使わないこと。



「<sup>かな</sup>悲しい」「<sup>たい</sup>たいくつだ」と<sup>かん</sup>感じて<sup>だい</sup>ても大じょうぶだよ。お<sup>とも</sup>友達と<sup>はな</sup>話してみよう。  
 おうちでできる<sup>べんきょう</sup>勉強を<sup>くふう</sup>工夫してがんばろう。<sup>かぞく</sup>家族に<sup>ほん</sup>いっしょに<sup>よ</sup>本を<sup>よ</sup>読んでもらおう。  
 おじいちゃんやおばあちゃんとオンラインでトランプもできるね。



センス、<sup>きみ</sup>君の<sup>ばん</sup>番だよ!

えがお  
 笑顔ですごそう

## シンガポール

こんにちは！ ぼくはガブリエル。10才さいです。  
 ぼくの両親りょうしんは、有名なホーカーセンターの  
 屋台やたいのお店で働みせいています。

おねえちゃんのペギーは17才さい。  
 ぼくたちは小さいアパートちいに住すんでいます。  
 あるとき、おねえちゃんがせきを始めて、熱ねつも出でました。  
 おねえちゃんはこわがっていたけど、新しんがたコロナウイルス  
 のけんさを受うけるために病院びょういんに行いきました。  
 けんさの結果けっかが出るまで数日すうじつ待たなければなりません。

ぼくたちはいつも同じ部屋おなへやでねているから、おうちで  
 おねえちゃんだけかくりすることはむずかしかったです。  
 だけど、ぼくたちは、タオルやおはし、  
 コップをいっしょに使つかわないように気きをつけたし、  
 石けんせっけんでよく手てをあらいました。  
 おねえちゃんのけんさの結果けっかは、いんせいでした。  
 ぼくたちはとってもうれしいです。



## パキスタン

こんにちは。ぼくはゼイン。8才さいです。  
 カラチちかの近くのオランギタウンにすんでいます。  
 ぼくの町まちは、せかいで一番いちばん大きいスラムです。

ぼくは4人にんきょうだいの一番いちばん下です。  
 ぼくたちはいつもせまい道をあちこち  
 じゆうはしに走り回まわったり、たこあげをして  
 あそんでいます。  
 ロックダウンちゆう中は、せまいおうちなかの中に  
 一日いちにち中じゆういるのは大たいへんです。

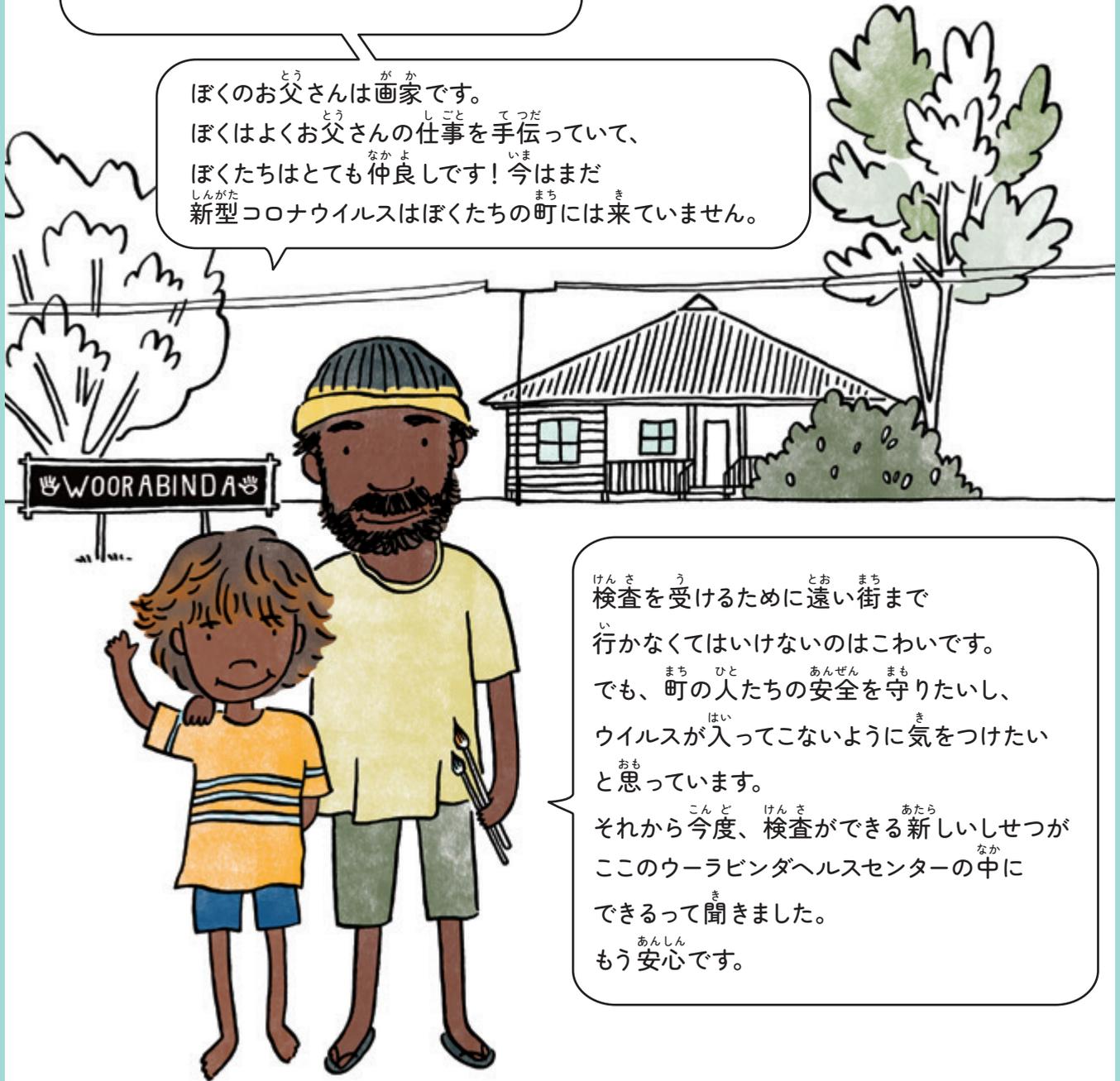
ぼくたちのお父とうさんはタイに5か月げつはたらきに出ていて、  
 いつ帰かえって来こられるか今はわかりません。  
 ぼくたちは毎まいばんビデオチャットで話はなしてるけど、  
 直ちよくせつ会あうのとはやはりちがいます。ぼくたちは、  
 たいくつしないように、へやをぐるりと一いっしゆうする  
 すごいビー玉だまころがしつくを作つくりました。  
 うまくいって正直しょうじきおどろいています！



## オーストラリア

こんにちは！ ぼくはワルー。12才<sup>さい</sup>です。  
 ぼくは街<sup>まち</sup>から遠<sup>とお</sup>くはなれた小<sup>ちい</sup>さいなな<sup>まち</sup>か町<sup>まち</sup>に  
 お父<sup>とう</sup>さんといっしょに<sup>す</sup>住<sup>す</sup>んでいます。

ぼくのお父<sup>とう</sup>さんは画<sup>が</sup>家<sup>か</sup>です。  
 ぼくはよくお父<sup>とう</sup>さんの<sup>し</sup>仕事<sup>ごと</sup>を手<sup>て</sup>伝<sup>つ</sup>っていて、  
 ぼくたちはとても仲<sup>なか</sup>良<sup>よ</sup>しです！ 今<sup>いま</sup>はまだ  
 新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>はぼくたちの<sup>まち</sup>町<sup>まち</sup>には来<sup>き</sup>てい<sup>ま</sup>せ<sup>ん</sup>。



検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>を受<sup>う</sup>けるた<sup>と</sup>めに遠<sup>とお</sup>い街<sup>まち</sup>まで  
 行<sup>い</sup>かなくては<sup>い</sup>け<sup>な</sup>いのはこ<sup>こ</sup>わい<sup>い</sup>です。  
 でも、<sup>まち</sup>町<sup>まち</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>たちの<sup>あん</sup>安<sup>ぜん</sup>全<sup>ぜん</sup>を守<sup>まも</sup>りたいし、  
 ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>が<sup>はい</sup>入<sup>い</sup>ってこ<sup>こ</sup>な<sup>な</sup>いよ<sup>よ</sup>うに<sup>き</sup>気<sup>き</sup>をつ<sup>つ</sup>け<sup>たい</sup>たい  
 と<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>っています。  
 それ<sup>こん</sup>から<sup>と</sup>今<sup>いま</sup>度<sup>ど</sup>、<sup>けん</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>が<sup>あた</sup>ら<sup>ら</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>新<sup>あたら</sup>しい<sup>し</sup>せ<sup>せ</sup>つ<sup>つ</sup>が  
 こ<sup>こ</sup>の<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>ラ<sup>ら</sup>ビ<sup>び</sup>ン<sup>ん</sup>ダ<sup>だ</sup>ヘ<sup>へ</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>セ<sup>せ</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>の</sup>の<sup>なか</sup>中<sup>ちゅう</sup>に  
 でき<sup>き</sup>る<sup>る</sup>っ<sup>て</sup>聞<sup>き</sup>き<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。  
 も<sup>あん</sup>う<sup>ん</sup>安<sup>あん</sup>心<sup>しん</sup>です。

にほん  
日本

こんにちは！わたしはサチ。神戸にすんでいます。  
わたしの名前は日本語で「しあわせ」っていういみです。  
8才です。ケンという5才の弟がいます。

わたしのお母さんはかんごしさんで、お父さんは  
やくざいしさんです。お母さんはほかのどこかで  
じしゅかくりをしなくてはいけなくて、  
さいきんはお家に帰ってこられません。  
ねる前のお母さんの読み聞かせがこいしいです。

わたしたちは学校には行っていいって言われています。  
いつもはべんきょうがとくいなんだけど、  
新がたコロナウイルスのせいでこわくなって、  
じゅぎょう中に、はつ言するのはやめています。  
なかには、わたしのお母さんがかんごしさんだから  
わたしがお友だちにうつしちゃうかもしれない、と  
心ばいして、わたしにあっちいってと言う人もいます。  
クラスみんなに先生は、  
「ヒーローの子どもたち」にはやさしくしなくちゃ  
いけないってつたえてくれました。わたしは  
そんなヒーローのおしごとをしているりょう親が  
じまんです。



## スコットランド

こんにちは。私はグレース。  
14 さいです。グラスゴーに住んでいます。

新型コロナウィルスでイギリスは  
大きな打げきを受けてほんとうに大変でした。  
ロックダウン中にママはせきををし始めました。  
ママはとても勇気があって、すぐに検査を受けに  
行きました。ただのなぜでしたが、  
それがわかっただけでもほっとしました。

少数民族の人や介ごし設で暮らす人など生活に  
困っている人たちが特に大変だとママは言います...

だけど、王子様や首相、有名な俳優さんや  
女優さんたちもウイルスに感染しました。

新型コロナウィルスはだれにも容しゃないようです。

グラスゴーには、新型コロナウィルスにかかった  
患じゃさん専用の新しい病院があります。私たちは、  
病院やクリニックで働く人たちが大好きで、  
毎週木曜日には私たちをお世話してくれる感謝を  
こめてはく手を送っています。



# げんき 元気にすごそう

てあら  
手洗いをしよう。

め くち はな  
目や口、鼻をさわらないようにしよう。

ちょうし わる おも とき  
調子が悪いなと思った時にはマスクをしよう。



# うご からだを動かそう

ともだち  
オンラインでお友達とダンスをしよう。

つく あ ばこ しろ つく  
おかしを作ろう。空き箱でお城を作ろう。



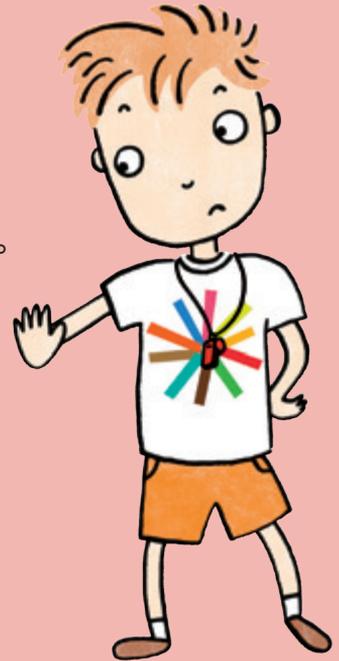
# あんぜん 安全にすごそう

いっしょのおうちに<sup>す</sup>住んでいない<sup>ひと</sup>人とはあんぜんなき<sup>たも</sup>よりを保とう。

おかしや<sup>の</sup>飲<sup>もの</sup>みをいっしょに<sup>た</sup>食べることはやめよう。

お父<sup>とう</sup>さんやお母<sup>かあ</sup>さんに、

君<sup>きみ</sup>の住<sup>す</sup>んでいる<sup>くに</sup>国<sup>いちばん</sup>の一番<sup>あた</sup>新しい<sup>なに</sup>ガイドラインは何<sup>き</sup>?って聞いてみよう。



# えがお 笑顔ですごそう

オンラインでおじいちゃんやおばあちゃんと  
<sup>はな</sup>話したりハグしよう。

お友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>といっしょに<sup>わら</sup>笑おう!

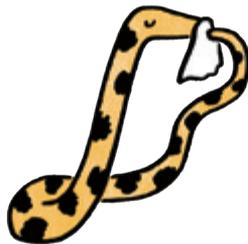
おたがいのロックダウン<sup>に</sup>日記<sup>き</sup>を<sup>おし</sup>教<sup>あ</sup>え合おう。

これからもがんばろう!  
COPEのチャンピオンになろう!

あいことば  
合言葉は、  
「<sup>き</sup>気をつけてね! <sup>えがお</sup>笑顔でね!」



そして<sup>わす</sup>忘れないで!  
みんなでいっしょにがんばろうね!





コープきょうりょくしゃ  
COPE 協力者：

著者： マーサ・ケズウィック

イラスト： マリコ・ジェシー

編集： ティモシー・シム

出版社： PPP Company Limited

.....  
スペシャルサンクス：

レナ・ドミネル教授，スターリング大学，イギリス

増野園恵教授，兵庫県立大学，日本

キャリン・ウエスト教授，ジェームズクック大学，オーストラリア

ミシェル・ヨ，ス・シャン・リン，ディミトロス・リン，ReadAble，シンガポール

.....  
日本語翻訳：

聖路加国際大学 (WHO Collaborating Centre)，山路野百合

兵庫県立大学 (WHO Collaborating Centre)

.....  
ISBN 978-988-8470-77-8

Copyright© 2020 マーサ・ケズウィック，マリコ・ジェシー，ティモシー・シム

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

  COPedisasterchampions

  
unicef  
for every child