



# げんきな子

令和2年 4月

浜岡東小学校 保健室



3月の休校、登校再開後のマスクの着用、健康観察の強化、保護者の皆様にも感染予防のためにご協力いただき本当にありがとうございます。4月に入り、再び休校になりました。先が見えないウイルスとの戦いに不安もたくさんありますが、子どもたちの元気な声が聴こえる東小の日常が1日でも早く戻ってくることを願っています。日本赤十字社から新型コロナウイルスに関する情報提供がありました。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

## 新型コロナウイルス「3つの感染症」を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～

### 第1の感染症「病気そのもの」

このウイルスは**感染者との接触でうつ**ことが分かっています。感染すると風邪症状や、重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



③差別を受けるのが怖く症状があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

①未知のウイルスに対する不安

### 第2の感染症 「不安と恐れ」

このウイルスは目に見えません。ワクチンや特効薬もまだ開発されていません。分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。不安や恐れは私たちの心の中でふくらみ、気付く力・聴く力・自分を支える力を弱め、あっという間に人から人へ伝染していきます。

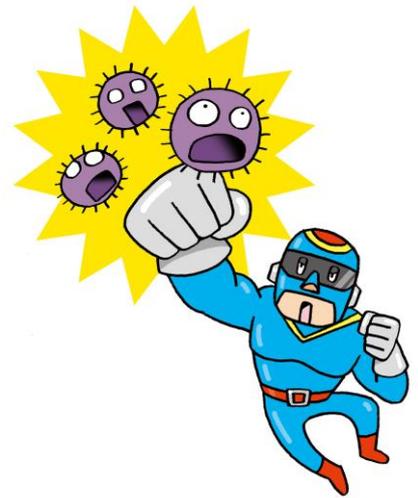


### 第3の感染症 「嫌悪・偏見・差別」

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

②ウイルス感染に関わる対象を遠ざける

# 今、私たちができること



## 第1の感染症「**病気そのもの**」を防ぐために

★手洗い・うがいの徹底

★咳エチケット

★3密（密閉・密集・密接）を避ける

ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにすることが大切です。

## 第2の感染症「**不安と恐れ**」にふりまわされないために

不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちの力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

★ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離をおく時間をつくる。

★家の中においても、いつもの生活習慣やペースを保つ。

★心地よい環境を整える。

★今自分ができていることを認める。

★今の状況だからこそできることに取り組んでみる。

★安心できる相手と「3密」を避けてつながる。

## 第3の感染症「**嫌悪・偏見・差別**」を防ぐために

不安を煽ることをは病気に対する偏見や差別を強めます。

★「確かな情報」をひろめましょう。冷静になりましょう。

★差別的な言動に同調しないようにしましょう。

★みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

休校・休園中の子どもがいる家庭、高齢者、医療従事者、治療を受けている人とその家族、自宅待機している人、日常生活を送って社会を支えてくださっている人

この緊急事態に対応している全ての方々をねぎらい、敬意をはらいましょう。

参考：日本赤十字社ホームページ

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

厚生労働省ホームページ 各通知