

毎日、テレビや新聞などから「新型コロナウイルス感染症」に関する情報が流れて、不安を感じながらおうちで過ごしていると思います。この新型コロナウイルスは病気という感染症だけでなく、他の感染症も持っています。みなさんに知ってもらいたくて、保健だよりを作りました。おうちの人と一緒に読んでください。

新型コロナウイルスの3つの感染症とは？

1つ目の感染症：病気そのもの

このウイルスは、飛沫感染と接触感染の2つからうつります。

①飛沫感染…感染者の咳やくしゃみなどから出たしぶきの中にウイルスがいて、それを別の人が口や鼻から吸い込むと感染する。

②接触感染…感染者が咳やくしゃみを手でおさえるとウイルスが手につく。

その手で物をさわるとウイルスがつく。

別の人がその物をさわるとウイルスが手につく。

その手で目や口、鼻などをさわると粘膜から感染する。



<対策>

- ★手洗い・うがい
- ★咳エチケット
- ★こまめな換気
- ★人ごみをさける（他の人と距離をとる）
- ★規則正しい生活を送って抵抗力（病気とたたかう力）を高める

2つ目の感染症：不安

ウイルスは目に見えません。治療方法も探している途中です。分からないことが多いので、みんな不安や恐怖を感じて混乱しています。不安や恐怖は自分を守るために必要な力ですが、冷静な対応ができなくなることもあります。不安や恐怖に振りまわされないためには、いつもの通りでいることが大切です。

<対策>

①気づく力を高める

立ち止まって一息入れる。今の状況を整理し、色々な角度で考える。

②聴く力を高める 「いつもの自分と違うところはないかな？」とふり返る。

生活リズムが乱れていませんか？新型コロナウイルスの悪い情報に目が向いていませんか？

③自分を支える力を高める

いつもの生活リズムや自分のペースでいるようにする。

今の状況だからこそできることに取り組んでみる。（勉強・読書・料理・家の手伝いなど）

新型コロナウイルスに関する情報を見ない時間を作ったり、距離を置く。



<相談できる場所>

- ★河原田小学校：059-349-0056
- ★24時間子どもSOSダイヤル：0120-0-78310
- ★チャイルドラインMIE：0120-99-7777
- ★こどもほっとダイヤル：0800-200-2555



3つ目の感染症：差別

不安や恐怖から偏見・差別し、感染にかかわる人や対象を遠ざけようとする心の働きが起きます。偏見や差別は、人と人との信頼関係や社会のつながりをこわしてしまいます。

<対策>

- 信頼できない情報はひろめない。
- 差別につながる言動は同調しない。
- それぞれの場所で頑張っているすべての人を感謝し、敬意をはらいましょう。



休校中におうちで頑張っている河原田小のみなさん、小さな子ども・高齢者の家庭、治療を頑張っている人とその家族、病院で働いている人、日常生活を送って社会を支えている人、すべての人に敬意をはらいましょう。

