

# ほけんだより 10

野木中学校 令和2年 10月 22日 発行

木々は色づき山茶花の花が眼を楽しませてくれる季節になりましたが、インフルエンザやノロウィルス・新型コロナウイルスなどの感染症の流行が心配されます。一人ひとりの感染症予防対策が集団感染を防ぐためには重要です。もう一度自分たちでできることを確認し実践していきましょう。

## 感染症・新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、  
十分にウイルスを除去できます。

| 手洗い  |            | 残存ウイルス           |
|--|------------|------------------|
| 手洗いなし  |            | 約100万個           |
| 石けんや<br>ハンドソープで<br>10秒もみ洗い後<br>流水で<br>15秒すすぐ | 1回         | 約0.001%<br>(数十個) |
|  | 2回<br>繰り返す | 約0.0001%<br>(数個) |

（出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の予防対策」）




清潔なハンカチでふくご。

- ・学校では念のために給食の前は手洗い後にアルコール消毒をします。
- ・アルコール消毒薬が使えない人は特に十分な手洗いをしましょう。
- ・手洗いの後手を振っていたり、体操着で拭く人を見かけます。衛生検査の結果でもハンカチを持参していない人がいます。…マナー違反!!

### 感染症の予防の基本

手洗い・うがい・保温・保湿・換気・栄養・休養・人ごみを避ける・予防接種  
咳エチケット・マスク着用・・・昼休みは油断してマスク無しでの近距離での  
会話が見られますので要注意!!


冬季は加湿と換気が重要・・・乾燥により飛沫の水分が急速に蒸発して軽くなり、空気中を長く漂いやすくなるので、湿度を上げ、換気をして空気中に漂う飛沫を減らす対策が重要です。

 日本赤十字社

# 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～

新型コロナウイルス



1

新型コロナウイルスによる感染が  
流行しています。

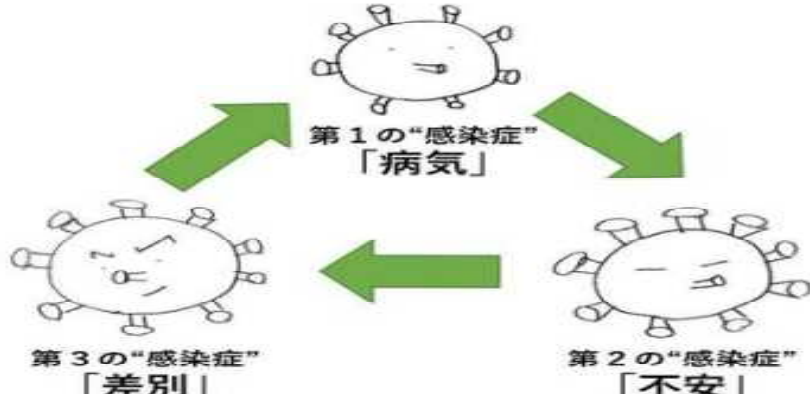


ワタシには  
3つの顔がある  
ふっふっふ…

実はこのウイルスが怖いのは、  
「**3つの“感染症”**」という顔  
があることです。  
知らず知らずのうちに私たちも  
影響を受けていることをみなさんは  
ご存知ですか？

2

**3つの“感染症”は  
つながっている**



第1の“感染症”  
「**病気**」

第2の“感染症”  
「**不安**」

第3の“感染症”  
「**差別**」

ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシは「しや」って力をしつけていこう…

3

ウイルスがもたらす  
**第1の“感染症”は  
病気そのものです**

このウイルスは、感染者との接触で  
うつることがわかっています。

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。



4

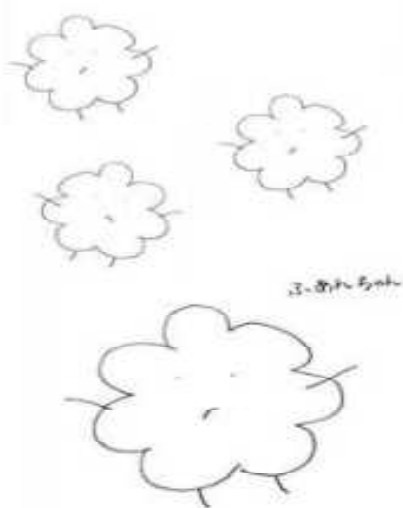
ウイルスがもたらす

## 第2の“感染症”は 不安と恐れです

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わ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、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染して**いきます。



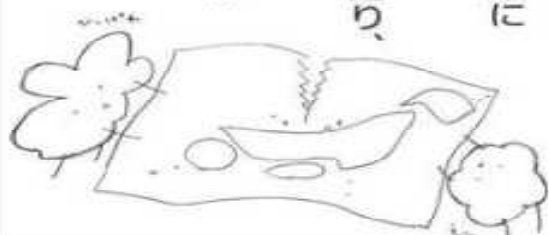
5

ウイルスがもたらす

## 第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です

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、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



6

## なぜ、嫌悪・偏見・差別 が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）への**不安**

**特定の対象**を見える敵と見なして**嫌悪**の対象とする

嫌悪の対象を**偏見・差別**し遠ざけることでつかの間の**安心感**が得られる

敵はウイルス

敵がすり替わってしまう

本当の敵を見なくなる

あんなこと言っちゃったけど...

でも私もいつ言われるかわからない...  
ふあん...

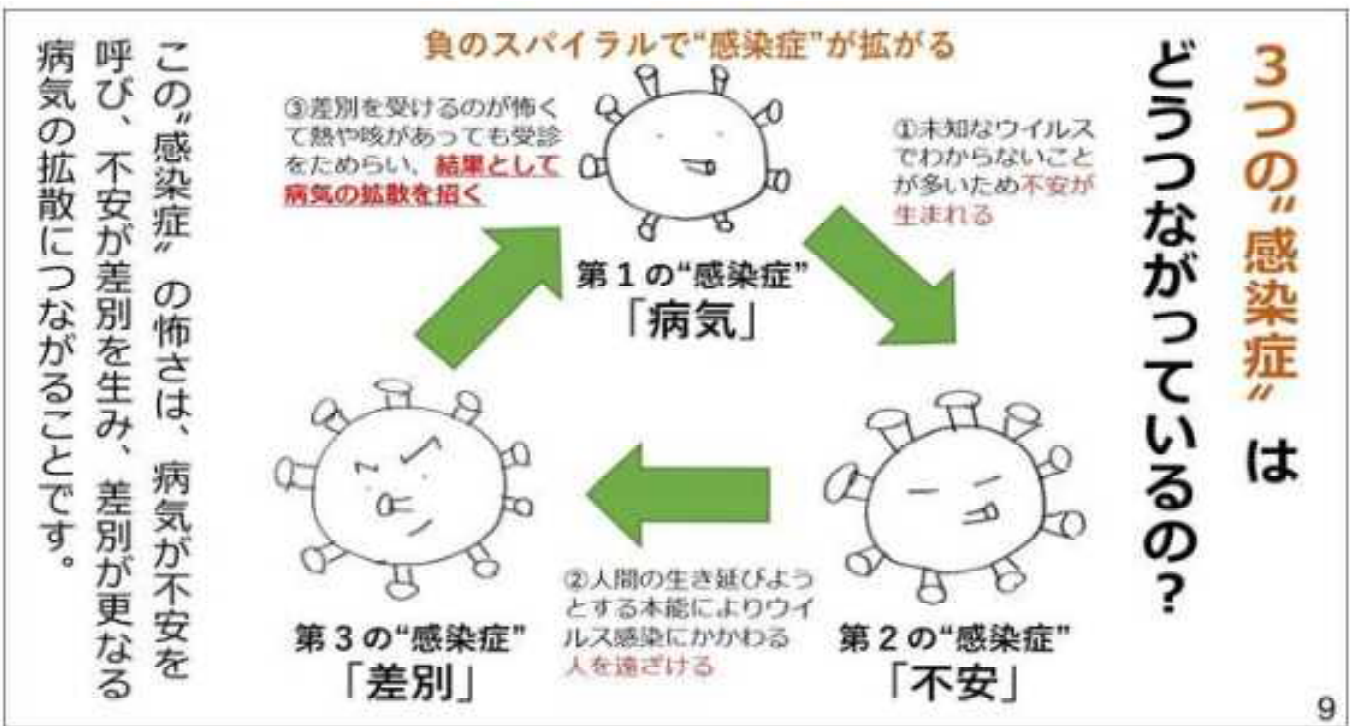
××人だ、危ない

病を患っているあの人が、  
コロナかも。

△△地区は危ない

7





皆さんも、

ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・「コロナなんじゃないか」

「あの地域は「コロナ」が流行しているからあの」

「ものを買うのはやめよう・・・」

「熱があるけど怖いから黙ってよう・・・」

「このように思い、行動することになり

“感染症”は広がっていきます。

これらの“感染症”をふせぐために、

私たちはどのような工夫ができる

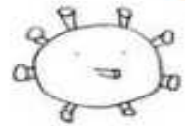
でしょうか？

うん

10

## 第1の“感染症”を

ふせぐために



1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

など、

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



11

## 第2の“感染症”に

ふりまわされないために



不安や恐れは私たちの

気づく力

聴く力

自分を支える力

を弱めます。

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



12

## 気づく力を高める

第2の“感染症”にふりまわされないために

まずは自分を見つめてみましょう

・立ち止まって一息入れる。

(深呼吸、お茶を飲む)

・今の状況を整理してみる。

・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。

(考え方、気持ち、ふるまいなど)

自分の心にサ-チライトをあててみる



13



第2の“感染症”にふりまわされないために

## 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？

・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？

・生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



14

第2の“感染症”にふりまわされないために

## 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。

・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。

・安心できる相手とつながる。



15

## 第3の“感染症”を

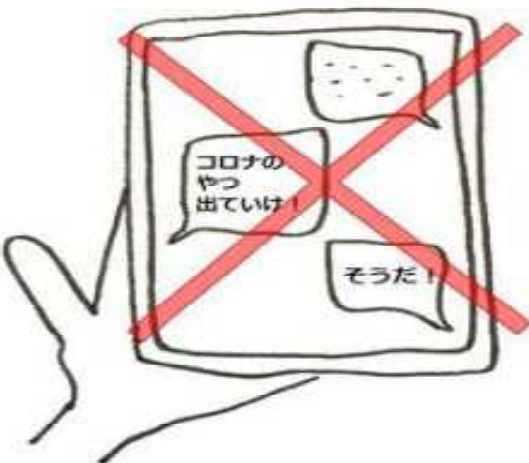
### ふせぐために



不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

・「確かな情報」を拡めましょう。

・差別的な言動に同調しないようにしましょう。



16

## 第3の“感染症”を

## ふせぐために

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。

・小さな子どもがいる家庭

・高齢者

・治療を受けている人とその家族

・自宅待機している人

・医療従事者

・日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を  
ねぎらい、敬意を払いましょう。

17

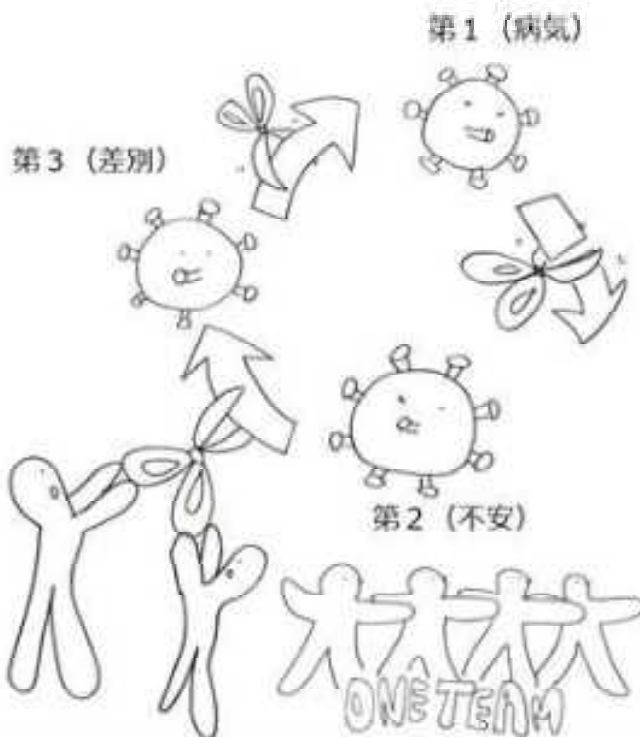
## まとめ

3つの“感染症”をみんなで  
乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの  
“感染症”という顔を持って、私たちの生活に  
影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも  
しれません。

それぞれの立場でできることを行い、  
みんなが一つになって負のスパイラルを  
断ち切りましょう！



18

### 「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～」

発行年月 2020年3月26日 初版  
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

©日本赤十字社 2020

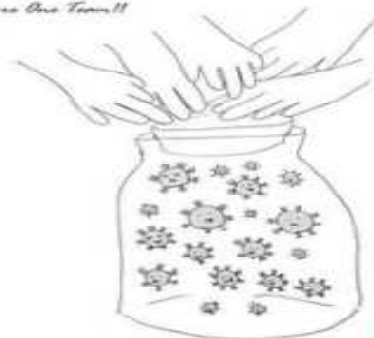
#### 【監修】

諏訪赤十字病院 森光 玲雄  
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家

#### 【執筆協力】

|              |              |
|--------------|--------------|
| 日本赤十字社医療センター | 秋山 恵子 (イラスト) |
| 伊勢赤十字病院      | 宮本 教子        |
| 本社 事業局       | 中井 采里        |
| 救護・福祉部       | 堀 乙彦         |
| 国際部          | 武口 真里花       |
| 災害医療統括監      | 山内 友和        |
|              | 佐藤 展雄        |
|              | 矢田 結         |
|              | 丸山 嘉一        |

*We are One Team!!*



内容について、許可なく複製・改変・トレース・翻訳を禁止します。  
引用、印刷、電子データでの配布等の際には、出典を明記の上、ご活用ください。

日本赤十字社  
The Japanese Red Cross Society