

# ほけんだより

(おうちのひとにもみてもらいましょう。)

新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしゅう症びょうきについて、どんな病まな気なのか学まなびましょう。

## ○ウイルスって？

目には見えないくらい小さくて、人や動物に感染して、いろいろな病びょうき気の原因げんいんになります。



話題わだいになっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの中なかの一つです。

コロナウイルスは、熱ねつ、せき、くしゃみなど引き起おこす「かぜ」の原因げんいんとなるウイルスです。

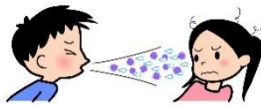
コロナウイルスにもいくつかの種類しゅるいがありますが、昨年さくねんの12月に中国ちゅうごくで見つかった新あたらしいコロナウイルスによる感染かんせんが、世界せかいじゅう中で広ひろがっています。

## ○どうやってうつるの？

新しんがた型のコロナウイルスについては、まだわかっていないことが多いですが、2通りおおの感染との仕かんせん方しかたがあるといわれています。

### ◆飛沫感染

感染かんせん者の飛沫ひまつ（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒いっしょにウイルスが放ほうしゅつ出しゅつされ、他ほかの人ひとがそのウイルスを口くちや鼻はななどから吸すい込んで感染かんせんします。



### ◆接触感染

感染かんせん者がくしゃみや咳せきを手てで押おさえた後あと、その手てで周まわりりの物ものに触ふれるとウイルスがつきます。他ほかの人ひとがそれを触さわるとウイルスが手てについて、その手てで口くちや鼻はなを触さわると粘ねんまく膜まくから感染かんせんします。



## ○新型コロナウイルスのとくちょう

発熱はつねつや呼吸器こきゅうき症しゅうかんぜんご状じょう（せきなど）が1週間おお前後つよつづくことが多く、強けんいたるさ（倦怠感けんたいかん）を訴うたえる人が多いようです。みんなのように若わかくて病びょうき気への抵てい抗かう力りきがある人ひとはかかっても、何なにも起おきなかつたり、ちょっとした「かぜ」くらいですむことがほとんどのようです。

でも、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病びょうき気のある人ひとが、この新しんがた型しんがたコロナウイルスにかかると大たい変へんです。重おもい病びょうき気になり、命いのちを落おとしてしまうこともあります。

自分じぶんを、家か族ぞくを、またみんなを守るために、新しんがた型しんがたコロナウイルスを広ひろげないことが大たい切せつです！

## ○新型コロナウイルスをひげないためにできること

①毎朝まいあさの健けん康こう観かん察さつを！…学がっこう校こうに来きる前まえに、毎朝まいあさ体たい温おんを測はかり、体からだの様よう子すを観かん察さつしまししょう。

## ②手洗てあらいをていねいに

ウイルスは、せつけんを使つかってしつかりと手洗てあらいをするこで、洗あらい流ながすことができます。

### ◆手洗てあらいをするタイミング◆

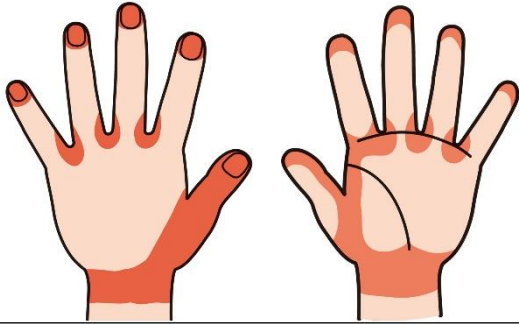
- 外そとから帰かえったあと
- 外そとにあるものものに触さわったあと
- トイレのあと
- 食しょく事じのとき
- トイレのあと
- 清せい掃そうのあと
- せきやくしゃみ、鼻はなをかんだ後あと など

ていねいに手洗てあらいをした後あとは、ハンカチやタオルで手てを拭ふけるように、毎まい日にち清せいけつな物ものを持もってきましよう。人ひとに貸かしたり借かりたりはしません。



◆上手な手洗いの仕方◆

まず、洗い残しが多い部分を確認！



- 指先 ・ つめ ・ 指と指の間
- 親指のまわり ・ 手首 ・ 手のしわ

洗い残しやすい部分を意識して、手洗いしましょう。

手を水でぬらして準備！



②せきエチケットを守ろう



何もせずに咳やくしゃみをする ×  
咳やくしゃみを手でおさえる ×

正しいマスクの着用



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ○  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ○  
袖で口・鼻を覆う ○



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

③体のウイルスに負けない力 (抵抗力) を高める

早寝・早起きを心がけて、栄養バランスの良い食事を3食とるようにしましょう (朝ごはんもしっかり食べましょう)。

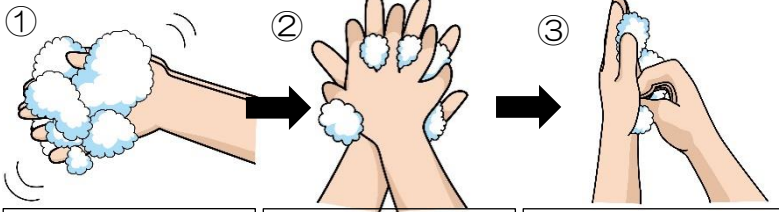
④ソーシャルディスタンス

感染症が広がるのをふせぐために、人ごみをさけ、人との距離をとることで、学校でも3つの密 (換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面) をさけるように、心がけましょう。

⑤かぜをひいたら家で休もう

熱、鼻水、咳などの症状がある時は、外に出ず、家で休みましょう。

30秒以上かけて洗いましょう！



① せっけんを泡立てて、手のひらをよくこすります。  
② 手のこうを反対側の手で、よくこすります。  
③ てのひらをひっかくようにして、指先とつめの間を洗います。



④ 指と指の間を組むようにして、こすりながら洗います。  
⑤ 反対側の手で、親指を握り、回転させるようにして洗います。  
⑥ 反対側の手で手首を握り、手を回すようにして洗い、最後に流水で流して清潔なタオルなどでふきます。

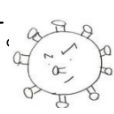
- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

## みんなに知っておいてほしいこと

新型コロナウイルスを拡げないために、みなさん一人一人が気をつけることはとても大切です。でも、その他にも、気を付けてほしいこと、知っておかないといけないことがあります。

このウイルスの怖いところは、「3つの感染症」という顔があることです。

### 《1つ目の感染症の顔…病気そのもの》



ウイルスは、目に見えないので、ウイルスがあれば気付かないうちにだれにでも感染する可能性があります。

### 《2つ目の感染症の顔…不安とおそれ》



ウイルスは目に見えず、お薬などもまだできていません。わからないことが多いので、私達は強い不安やおそれを感じて、振り回されてしまうことがあります。それらは、私達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て、またたく間に人から人へうつっていきます。

### 《3つ目の感染症の顔…嫌悪・偏見・差別》



不安やおそれは、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などを日常生活から遠ざけたり、差別をするなど、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。

病気が不安をよび、不安が差別を生み、差別がさらに病気を拡げてしまうというように負のスパイラルで感染が拡がってしまうところが、この感染症の本当の怖いところです。

～日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 「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～より  
感染を拡げないため、偏見や差別を生み出さないために、私たちにできるこのスパイラルを断ち切る方法を考えてみましょう。

特に、3つ目の感染症「嫌悪・偏見・差別」を防ぐために、知っておいてほしいことは、みんながそれぞれの場所で感染を拡げないために頑張っているということです。

- ・小さな子どもがいるおうち ・お年寄りの人がいるおうち ・医療従事者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅で症状が出ないか様子を見ている(自宅待機している)人
- ・スーパーなど、生活に必要なところで働いて、社会を支えてくれている人
- ・臨時休校やテレワークで感染を拡げないように、外出を控えているみなさん など

みんながそれぞれががんばっています。おたがいにねぎらいや敬う気持ちを持つことがとても大切です。

## 学校に来たらすること

- ①登校後、教室に入る前に必ず、泡せっけんを使って手洗いをていねいにします(30秒以上)。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。
- ②教室へ入り、おうちで書いてもらった健康観察カードを担当の先生に出しましょう。忘れた人は、必ず担任の先生に報告しましょう。
- ③トイレに行った後やたくさんの方が触るところに触れた後など、こまめに手洗いをしましょう。
- ④学校でしんどくなったときは、担任の先生にすぐに伝えましょう。