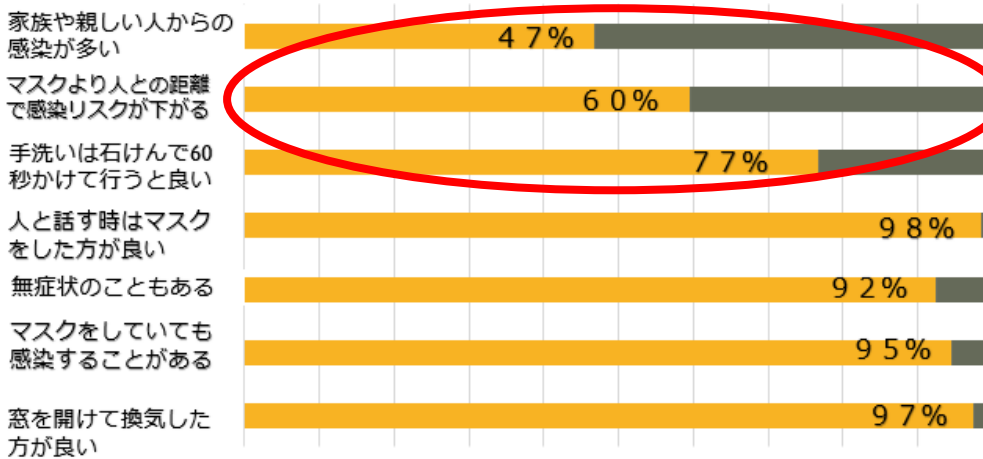




2020年、新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は大きく変わりました。流行が収束しない中、この問題には今後も向き合っていく必要があります。河中では11月に「コロナ×河中アンケート」を実施し、生徒のみなさんのコロナに対する知識や意識などを調査しました。この結果をもとに、感染症との付き合い方をもう一度考えてみましょう。冬休みにご家庭でも話し合ってみてください。

コロナに対する知識

■ 正解 ■ 不正解



コロナに対する知識では、換気や無症状の事などは、90%以上の生徒が正しく理解していましたが、「手洗い」「感染リスク」「どんな人から感染するか」については理解が不十分なところがありました。再度しっかり確認しましょう。

手洗いの効果

手洗い方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約 1000000個
流水15秒	約 10000個
石けん60秒+流水15秒	約 10個
石けん10秒+流水15秒 × 2回	数個

手洗いについては、石けん60秒と流水15秒で、十分な効果があると証明されています。また近年では、石けん10秒と流水15秒で2度洗いすると、さらに効果的であることが報告されています。手洗いは、風邪、インフルエンザ、胃腸炎など、あらゆる感染症予防に効果があります。これからもしっかりと実践しましょう。

感染リスクについて

人との距離	1m未満	1m以上	その後1m離れるごとに半減！
	13%	3%	
マスク*	なし	あり	補助的に活用。飛沫には布でも◎
	17%	3%	

*種類による違いあり！

感染リスクについては、人との距離をとればとるほど、確実にリスクを減らすことができます。マスクにも一定の効果がありますが、実は種類によって異なるので確実な方法とは言えません。マスクをすることで安心することなく、人との距離や手洗いの徹底を心がけましょう。飛沫拡散は布マスクでも防げることが示されているので、会話の時は必ずマスクを着けましょう。

どんな人から感染するの？

アンケートでは、半数以上の生徒が、「家族や親しい人からの感染が多い」に「いいえ」と答えていましたが、実際には、家族・友人・同じ職場の人など、身近な人からの感染がほとんどです。「友だちだから大丈夫」という感覚があるためか、仲の良い友だち同士では、マスク無しで会話したり、じゃれ合ったりしている場面を目にします。「大切な友だちだからこそ」、適切な距離やマスクの着用に十分気をつけて、お互いを感染から守っていきましょう。

コロナへの意識

自分や家族が感染したら
秘密にしたい？

自分はそう思う

47%

そう思う人が多いだろう

72%

コロナになった人とは
治っても付き合うのを
ためらう？

自分はそう思う

27%

そう思う人が多いだろう

58%

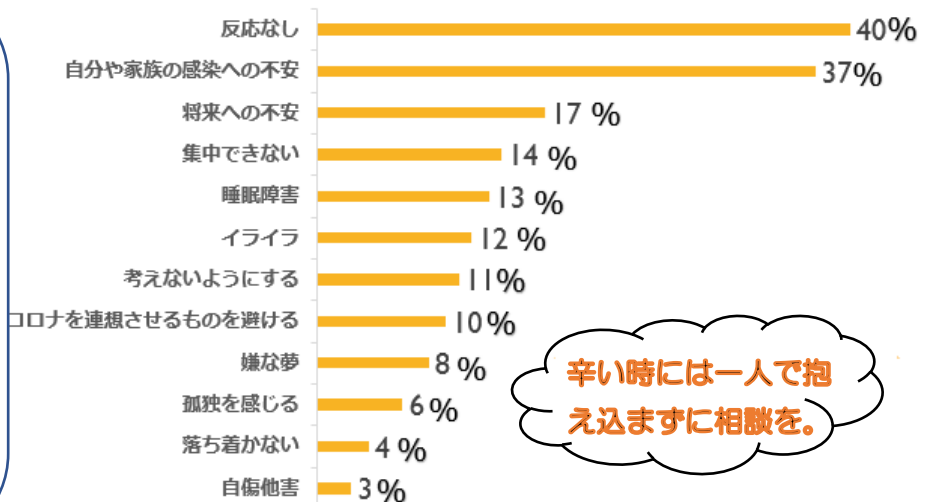
「感染を秘密にしたい」「コロナになった人とは付き合いたくない」という気持ちは誰にでも生まれる可能性があります。アンケートでは、自分が思っていなくても、周りにそう思う人が多いだろうと考えている生徒が多いことがわかりました。しかしそれが差別につながることはあってはいけません。学校ではコロナが引き起こす「負のスパイラル」について話をしました。

コロナに対する意識をご家族でも話し合ってみてくださいね。

コロナによるストレス反応

コロナ禍のようにストレスの多い生活では心身に様々な反応が現れることが知られています。ストレスの中で一番多かったのは、「自分や家族の感染への不安」でした。落ち着いて、一人一人ができる感染対策を続けていきましょう。

また、困った時の相談相手も聞いてみたところ、多くの生徒がご家族に相談することができていました。これからも温かいサポートをよろしくお願いします。



辛い時には一人で抱え込まずに相談を。



コロナのこと、これからも一緒に考えよう

6月の休校明けから、生徒のみなさんは、感染対策と両立して多くのことを乗り越えてきました。どの活動も素晴らしいものでした。コロナについては、今後も課題に直面することがたくさんあると思います。これからも、正しい知識を持ち、周りの人と支え合いながら、一人一人ができることを続けていきましょう。もうすぐ冬休み。基本的な感染対策には以下のようなものがあります。

- ◆規則正しい生活で免疫力を高める
- ◆毎朝の検温、健康観察を継続し、体調の変化に気づけるようにする
- ◆手洗い・手指消毒の徹底（手洗いは石けんを使ってしっかりと！）
- ◆窓を開けて部屋の換気をする（暖房使用下でも常に換気が必要です）
- ◆適切なマスクの使用（外出する時には必ず持参しよう！）
- ◆外出先ではフィジカルディスタンス（人との物理的な距離）を意識し1m以上の距離を確保する。
- ◆感染状況によっては、外出方法を検討する（不要不急の外出を控える、家族の代表のみ外出する、人の少ない時間帯に出かけるなど…）特に受験生は、人混みにいかないことをお勧めします。

感染対策をしながら、充実した冬休みを過ごしてくださいね！