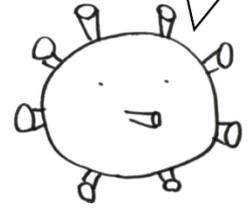


# ほけんたより

令和2年6月1日  
能美市立根上中学校  
保健室

緊急事態宣言も解除され、これからは新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の中で生活していく必要があります。そこで、これから私たちはどうしたらよいかを考えてみませんか？

## 新型コロナウイルスの 3つの“顔”を知ろう！

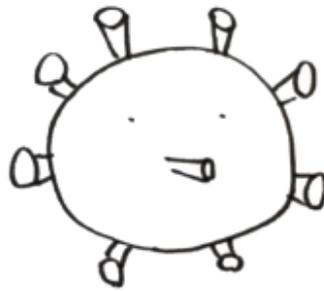


～負のスパイラルを断ち切ろう！～

新型コロナ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？

3つの感染症は  
つながっている！

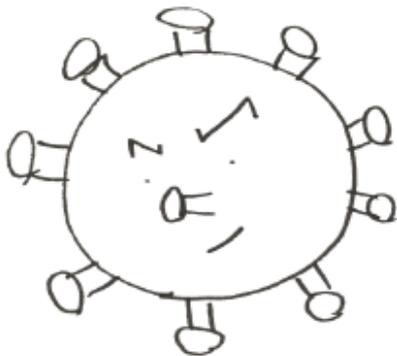
- ③ 差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く



第1の“感染症”  
「病気」

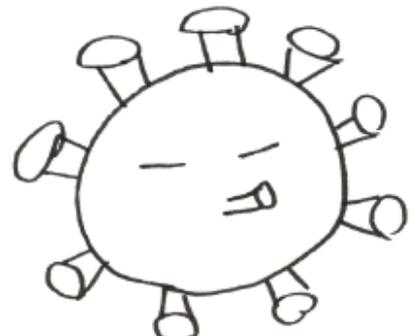


- ① 未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる



第3の“感染症”  
「差別」

- ② 人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける



第2の“感染症”  
「不安」



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで。

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？

## 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。

## 第2の“感染症”にふりまわされないために

「気づく力」… 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。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。)

「聴く力」… いつもの自分と違う所はありませんか？

普段と変わらず続けられていることはありますか？

(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？)

「自分を支える力」… 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。)



## 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。

- 小さな子どものいる家庭
- 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にねざらい、敬意を払いましょう！

まとめ

それぞれの立場でできることを行い、

みんなが1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

引用参考文献

「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

【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】 日本赤十字医療センター 秋山 恵子(イラスト) 宮本 教子 伊勢赤十字病院 中井 茉里

本社 事業局 堀 乙彦 救護・福祉部 武口 真理花 山内 友和 国際部 佐藤 展章 矢田 結 災害医療統括監 丸内 嘉一

