

風薫る5月となりました、みなさんいかがお過ごしですか？残念ながら、もうしばらく休校が続くことになってしまい、がっかりしている人も多いでしょう。でも、”やまない雨はない！”新しい感染症の克服への道は少しずつ進んでいるはずですから、希望を持ってがんばりましょう！

もう一度気にしてみてくださいね、ベストな生活習慣



体の**免疫力**(病気をやっつける**体内の戦士**)をパワーアップさせるために・・・
時間に余裕のある今こそ、
よ〜く噛んで食べてみよう。食後の**歯みがき**も忘れずに、**フロス**もやってみてね。

サラサラとネバネバ、どっちも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺	顎下腺	舌下腺
サラサラ	サラサラとネバネバ	ネバネバ

●サラサラだ液って？

リラックスしているときに出来ます。食べものと混ぜて消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときに出来ます。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



意外と大切なだ液。たくさん出すには、**しっかりかむこと！**

朝ごはん

食べているか食べていないかで
こんなに違う



どっちがいいかな？

セルフケア+プロケア



夜の睡眠はしっかりとれていますか？

眠れない！
なんだか...

こんな**NG習慣**ありませんか？

布団の中でスマホやゲームをする



昼間にまったく体を動かさない



朝寝坊大好き



夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる



体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

急に暑くなった日は**要注意**

熱中症が
出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

普段と違う生活が続くと、心配になることもありますね。そこで日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症対策本部」のサポートガイドを紹介します。不安を軽減し、差別しない心を持つようにすることは、病気そのものの予防と同様にとっても大切。心が悪い影響を受けないようにお互いに意識して、みんなで乗り切りたいですね。

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

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が影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

ワタシには3つの顔があるふっふっふ...

2

日本赤十字社
New Blood Center

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

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

ひとりひとりが気を付けないとワタシはこうやって力をつけていくよ...

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」

3

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、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

6

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

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

見えにくい敵（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

△△地区は危ない

咳をしているあの人、コロナかも。

××人だ、危ない

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...ふん...

7



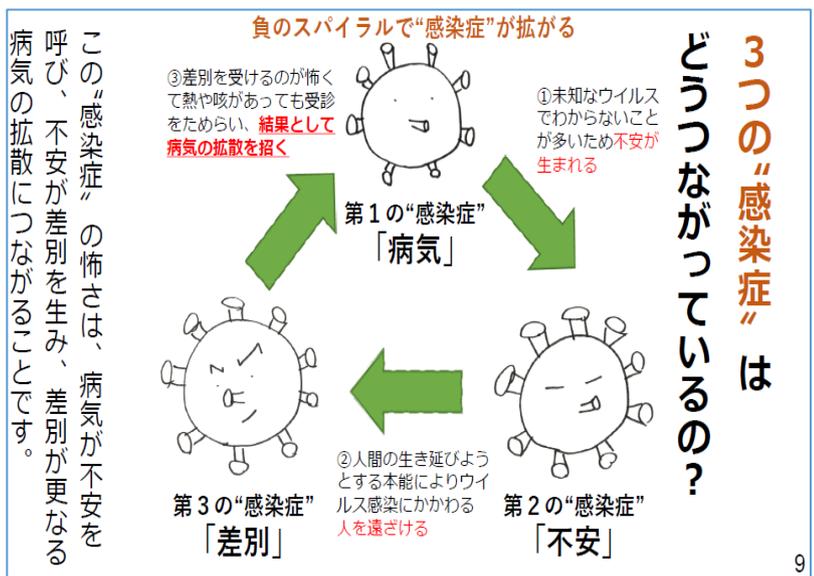
皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・コロナなんじゃない」「あの地域はコロナが流行っているからあそこ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ていよう・・・」

このように思い、行動することから「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？

10



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

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

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

気づく力を高める

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)

13

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よう

- ・ 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

不安を煽ることは病気にに対する偏見や差別を強めます。

- ・ 「確かな情報」を拡めましよう。
- ・ 差別的な言動に同調しないようにしましよう。



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、敬意を払います。**



「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

We are One Team!!

【監修】	森光 玲雄
諏訪赤十字病院	
【執筆協力】	伊藤 恵子 (イラスト)
日本赤十字社医療センター	若林 敏子
	中井 美恵
伊勢赤十字病院	堀 乙彦
本社 事業局	武口 真梨花
救護・福祉部	山内 友和
	佐藤 原摩
国際部	矢田 結
	丸山 薫一
災害医療統括監	

内容について、許可なく複製・改変・トランスミットしてはなりません。
 写真、図表、電子データの転載等に関しては、出典を明記の上、ご活用ください。

日本赤十字社本社ホームページ (<http://www.jrc.or.jp/>) には、他にも、「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」などが掲載されています。

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、長期戦になるかも知れませんが、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よう！

第1 (病気)
 第2 (不安)
 第3 (差別)