

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」なのだそうです😊笑顔・笑うことは、体の免疫力アップや、リラックス効果があり、健康のためにとっても大切です。コロナにより、不安な気持ちになったり、自粛や受験・テスト勉強のストレスがたまったりしている人もいるかもしれませんが、お互いが笑顔になれるような思いやりを持ってすごしたいですね。

気を引き締めて、感染症対策を続けましょう！！

☆健康にすごすための、5つの行動☆

<p>正しく着用・不織布がおすすめ 正しいマスクの着用</p> <p>① 鼻と口の両方を確実に覆う ② ゴムひもを耳にかける ③ 隙間がないよう鼻まで覆う</p>		<p>5 マスクを正しく着用しよう</p>	<p>ウイルスをおいだそう</p>
<p>手を洗う時は、ハンドソープでしっかり洗おう！！</p>	<p>4 換気をしよう 三密をさけよう</p>	<p>4 換気をしよう 三密をさけよう</p>	
<p>早ね・早起きは、とっても大切！！</p>	<p>3 こまめに・丁寧に 手洗い・消毒をしよう</p>	<p>3 こまめに・丁寧に 手洗い・消毒をしよう</p>	<p>強いからだを作ろう</p>
<p>1</p>	<p>2 栄養を しっかりとろう</p>	<p>2 栄養を しっかりとろう</p>	
<p>生活リズムを ととのえよう</p>	<p>1 生活リズムを ととのえよう</p>	<p>1 生活リズムを ととのえよう</p>	

家でも学校でも、自分でできる「体調管理」をしっかりしましょう！！☆

○その他 基本的な対策○

- ・毎朝、検温・健康チェックをしよう。
- ・学校へ来た後に、体調が悪くなったら、早めに先生へ伝えよう。
- ・不安なことがあれば、誰かに話そう。

○風邪症状がある場合の対応○

- *生徒本人や同居の家族に発熱等の風邪症状が見られる場合は、登校しない。
- *発熱等の風邪症状や気になる症状があれば、早めに医療機関へ相談を。

○保護者の方へお知らせ○

「健康カード」を配布します。来年度より、カードが新しくなるため、返却は不要ですが、必ず中をご確認ください。健康診断で見つかった、う歯や疾病等について、未受診の方は、早めの受診をお勧めします。

また、3年生は、今回が最後の配布となります。お子様と一緒に3年間の記録を数字で見、成長を感じていただければ幸いです。



新型コロナウイルス感染症が、まだ流行している中、再度皆さんに「差別をしない」「一人ひとりが感染症予防をしっかりとる」ことを大切にしてほしいと思い、この資料を載せます。昨年もほげんだよりに載せた資料です。気づくことがたくさんあるので、もう一度読んでみてください！

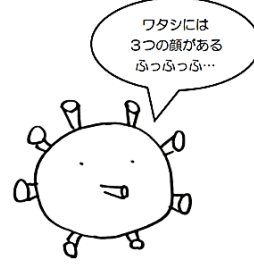
***日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」より（一部抜粋）**

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も影響を受けていることをみなさんにはご存知ですか？

ワタシには3つの顔があるぶっぶっぶ...




2

日本赤十字社
Red Cross Society of Japan

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

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あります。

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、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。

手洗いしっかり



4

負のスパイラルで“感染症”が広がる

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

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

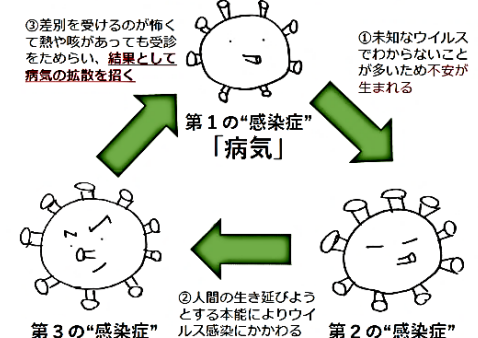
③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第1の“感染症”「病気」

第2の“感染症”「不安」

第3の“感染症”「差別」

3つの“感染症”は どうつながっているの？



3

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。

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。

「コロナのやつ出ていけ」

「そうだ！」



6

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。

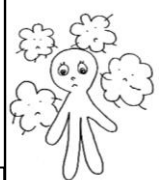
第2の“感染症”にふりまわされなれないために

不安や恐れは私たちの

気づく力

聴く力

自分を支える力



5

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。

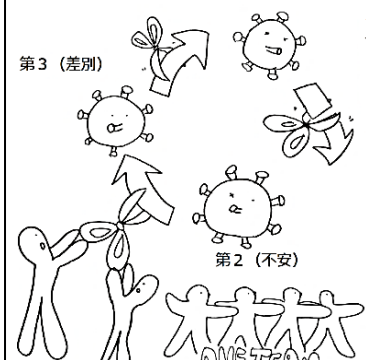
それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

第1 (病気)

第2 (不安)

第3 (差別)

ONS TEAM



8

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。**

7

(今回紹介したのは一部です。全ての内容を見たい方は、保健室に冊子がありますので、お声かけください。(日本赤十字社のHPにも掲載されています。))



みんなで協力して、
‘心もからだも健康に’
すごせるようにしましょう！！