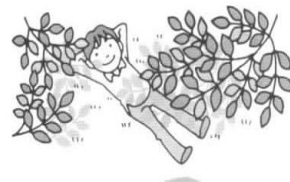


ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年5月12日



新型コロナウイルス感染症の流行で、臨時休校が続いています。みなさん、体調はどうですか？一日も早く学校が再開され、みなさんが元気に登校してくる日を心待ちにしています。そのためにも、今から生活リズム（早寝早起き・食事）を整え、適度に運動（ラジオ体操・ウォーキング・ジョギング・なわとび等）を取り入れ、体力を維持してください。

みなさんの元気な笑顔が見られますように！！

「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～」【参考文献・資料】日本赤十字社HPより

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は影響を受けていることをみなさんにご存知ですか？

ワタシには3つの顔があるふっふっふい...

2

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」

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

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

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が、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

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

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

見えない敵（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...ふあん...

7

特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見はおこります。

差別的な木が育っていくよ

△△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

マスクしていないなんてありえない

〇〇病院は危ないらしい

医療従事者の子は食料がないでほしい

ウイルスを遠ざけたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける心理

生き延びようとする本能

8

3つの“感染症”はどうつながっているの？

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」

9

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ものを買うのはやめよう...」「熱があるけど怖いから黙ってよう...」

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
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

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、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。



11

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。

- ・「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。



16

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。



15

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

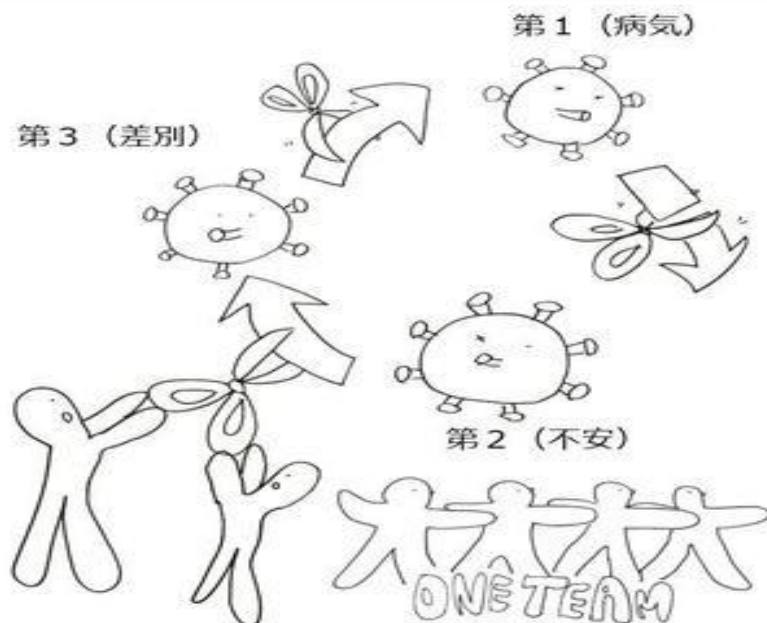
まとめ

3つの“感染症”をみんなが
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！



18

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を
ねぎらい、敬意を払いましょう。

17