

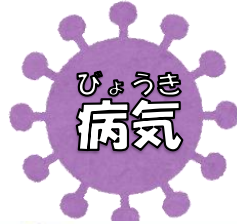


上尾市立原市小学校  
令和3年9月9日  
保健室 No.6  
【家庭数配布】

# 新型ウイルスの3つの感染症について知ろう！

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と言われています。3つの感染症が生み出す「負のスパイラル」について知り、感染拡大を予防していきましょう。

③差別を受けるのが怖くて  
熱や咳があっても  
受診をしないと  
結果として病気が広がる。



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。



## 第1の感染症を防ぐために「CKプログラム」に取り組もう！

手を洗おう

マスクをしよう

ソーシャルディスタンス

換気をしよう

毎朝検温をしよう  
体調が良くない時は  
おうちで休もう

## 第2の感染症

## 不安

## から心を守る方法を知ろう！

①ほっとする時間を作ろう！自分の考え方、気持ち、行動について、振り返る時間を作ろう！

②熱中できたり、心が晴れたりする活動に時間を使おう。運動や勉強など一生懸命に取り組もう！

③バランスの良い食事を食べて、早寝早起きで十分な睡眠時間をとって、自分の体を大切にしよう！



## 第3の感染症

## 差別

## が生まれるメカニズムを知ろう！

見えない・わからない敵（ウイルス）への不安がある

目の前の人・ものを敵とみなして、それを遠ざけることで、不安を和らげようとする

間違った差別が生まれる



## ◆この事態に対応している全ての人に「ありがとう」の気持ちを持とう！

世界中のみんなが、それぞれの場所で感染を拡大させないように頑張っています。

小さな子供のいる家庭 ・ 治療を受けている人とその家族 ・ 医療従事者



## ◆いつでもマスクをしよう！

マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状況、マスクの素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いを生むことが分かっています。

スーパーコンピューターの実験によれば、マスクの捕集効率、布製やウレタン製よりも、不織布素材の方が高いことが分かっています。また、鼻の部分に金具がある場合は、折り曲げて鼻に沿って着用するなど、すき間のないよう顔にフィットさせた方が効果が高いこともわかっています。

不織布のマスクをすき間のないよう顔にフィットさせ、正しく使用するようにしましょう。