

新型コロナウイルス「3つの感染症」について

第1の感染症は「病気」

感染者との接触でうつります。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。

【対策】①手洗い ②咳エチケット ③人混みを避ける（他の人と十分な距離をとる）
など一人一人が衛生行動を徹底しましょう。

第2の感染症は「不安」

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強い不安を感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

【対策】

- ① 気づく力を高める。
立ち止まって一息入れる。今の状況を整理してみましょう。
- ② 聴く力を高める。
いつもの自分と違う所はありませんか？
生活リズムが乱れていませんか？
- ③ 自分を支える力を高める。
居心地の良い環境を整えましょう。
安心できる人とつながりましょう。
休校中にしかできない、新しい趣味に挑戦してみましょう。

【相談機関】

- ・松橋支援学校：0964-32-0729
- ・24時間こどもSOSダイヤル：0120-0-78310（なやみ言おう）

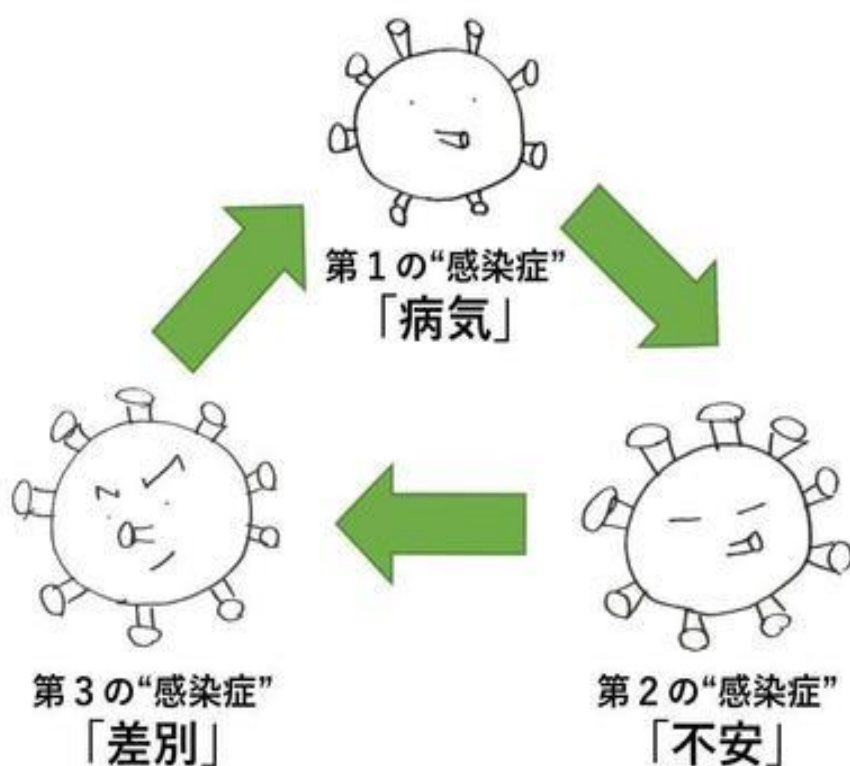
第3の感染症は「差別」

不安や恐れから、感染にかかわる人や対象を遠ざけようとする心の働きが起きます。その対象を差別するなど、人と人との信頼関係が壊されてしまいます。

【対策】

- ① 不確かな情報をひろめない。
- ② 差別的な言動に同調しない。
- ③ それぞれの場所で頑張っている、すべての人をねぎらい、敬意をはらいましょう。
休校中に家庭で頑張っている松橋支援学校のみなさん、小さな子ども・高齢者のいる家庭、治療を頑張っている人、自宅待機している人、医療関係者、日常生活を送って社会を支えている人、全ての人に敬意をはらいましょう。

3つの“感染症”は つながっている



3

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…

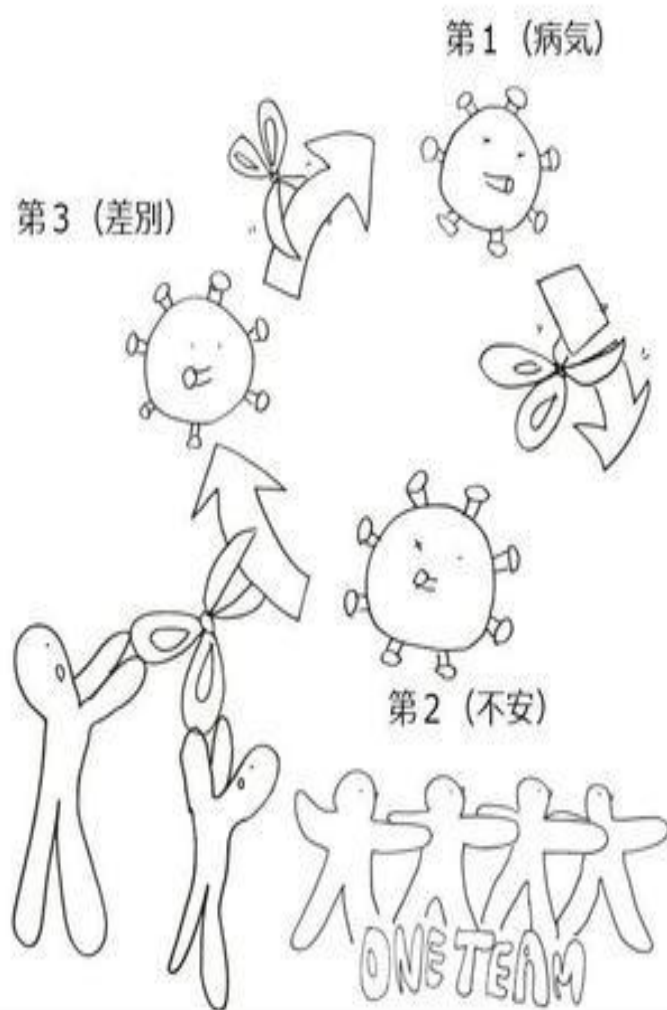
まとめ

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！



18

