新型コロナウィルス感染症を予防しよう

令和2年5月7日 保健厚生部

1. 3つの「密」を知ろう!~集団感染の共通点~

①換気の悪い密閉空間



②近距離での会話や発声をする 密接場面



③多くの人が集まる密集場面



必ずしも自宅から一歩も出てはいけないというわけではなく、これらの3つの「密」の条件が重ならないように過ごすことと、「密」を作り出さないということが日常生活のポイントになってきます。

2. 新型コロナウィルス感染症を予防するためにしてほしい8つの行動とそのポイント

①毎日の検温 体調の確認



- 口強いだるさ
- 口息苦しさや咳
- 口微熱の有無

(平熱より1℃以上高い)

- 口上記以外の風邪症状
- □上記以外の体の違和感

②マスクの着用



- 口鼻と口と顎を覆う
- ロワイヤーを鼻に合 わせ隙間をなくす
- 口ヒモを耳にかける
- 口布マスクは毎日手
 - 洗いをする

③手洗いうがい消毒



- ロ ハンドソープを泡立てる
- 口手のひら 口手の甲
- 口指先
 - 口指の間
- 口手首

※アルコール消毒やハンドソープで手が荒れる人は流水でしっかり洗う

④抵抗力を高める



- 口適度な運動
- ロバランスの良い食事
- 口学校があるときと同 じ起床時間と就寝時
 - 間で休養する

⑤咳エチケットの徹底







- ロマスクを着用する ロティッシュやハンカチでロと 鼻を覆う
- 口袖で口と鼻を覆う

⑥こまめな換気



- 口対角線上に2か所 以上窓を開ける
- 口窓を全開にする
- □数分間換気
- 口1時間に2回程度

⑦人との接触を避ける

ステイホーム



- ロ5分以上の会話は1回 の咳と同じ
- 口人と人の間隔は2m以 上の間隔が必要

⑧消毒液を使った掃除



- □塩素系消毒液の使用 □ドアノブやスイッ
 - チ,トイレ等の共用 部分を中心に消毒す
 - る

3. 新型コロナウィルス感染症の3つの「顔(感染)」を知ろう!~負のスパイラルを断ち切るために~

新型コロナウィルス感染症の流行から3か月が経過しようとしています。世界的にウィルスに関する様々な報道がされており、その報道は知らず知らずのうちに私たちに影響を与えていることを知っていますか? 新型コロナウィルスは病気そのものを感染させるだけでなく「**不安」や「差別」の問題**も人に感染させていくことを心にとめておきましょう。

③差別を受けるのが 怖くて症状があっ ても受診をためら った結果として「病 気の拡散」を招く



「病気」そのものの感染

ひどい風邪症状や重症化して肺炎になる

①未知なウィルス で、分からないこ とが多く「不安」が 生まれる



3つの「感染症」はつながっている

②人間の生存本能を刺激しウィルス感染に 関わる人を遠ざける 「差別」が生まれる



強い「不安」や「恐れ」の感染

ネガティブな感情に振り回されすぎると

気づく力・聴く力・自分を支える力を弱める

「嫌悪」「偏見」「差別」の感染 生き延びようとする本能を刺激された

生き延びようとする本能を刺激された結果 特定の人や地域を遠ざけ、人との信頼関係や 社会のつながりを破壊しようとする。

なぜ「嫌悪|「偏見|「差別|が生まれるの?

見えない敵(ウィルス)への**感染の不安や恐れ**



敵はウィルス

ウィルスを遠ざけたいという心理から**特定の対象**を 見える敵とみなして**嫌悪の対象**に



敵がすり替わる

嫌悪の対象を**偏見・差別**して遠ざけることでつかの間の**完と**が得られる

の**安心感**が得られる

本当の敵を見なくなる

3つの感染を防ぐためのセルフチェック

- 口基本的な予防はできていますか
- 口生活習慣が乱れていませんか
- 口なにかと感染症に結び付けていませんか
- 口情報との距離を置く時間は作っていますか
- □趣味の時間やリラックスできる時間はありますか
- 口安心できる相手とつながっていますか
- □「確かな情報」を選択できていますか
- 口差別的な言動に同調していませんか
- 口今、自分ができていることを認めていますか

何か心配や不安なことがあったら いつでも学校に連絡をくださいね

