

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No.14 令和3年2月16日(火)

新型コロナウイルス感染症の全国的で急速な感染拡大を防止するため、緊急事態宣言が10都府県において3月7日まで延長されました。三重県においても、みなさんの命と健康を守るため、気を緩めることなく、引き続き対策に取り組む必要があることから、「緊急警戒宣言」が延長されています。

改めていつ・どこで・誰が感染してもおかしくないことを自覚し、日頃の感染防止対策を見直して、いつも以上に体調管理に気をつけましょう。

## 感染リスクの高い

# 「濃厚接触」を減らすために

会話をするとき、長時間一緒にいるときは手の届かない距離を意識する



会話をするときには真正面を避け、身体的距離が十分にとれない場合はマスクを着用する

1m以内の距離・15分以上の会話・マスクなし、物の共用や換気の悪い場所に注意しよう！

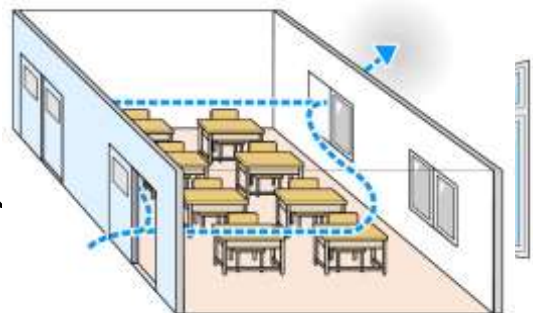
マスクを外している給食中は全員が前を向きしゃべらないようにする



物を触った後や公共交通機関に乗った後は、自分の顔を触ったり食事したりせず、必ず手洗いや手指消毒をする



寒くても教室の窓を締め切らず、常時対角線2方向の窓を10cm以上開けて換気を十分にする



# 新型コロナウイルスを正しく恐れよう

～\*不安や差別\*から感染症を拡げないために～

## \*新型コロナウイルスについて正しい知識を理解しよう！

根拠のない話を信じたり、いろんな人の発信に振り回されたりしないでください。国や自治体など、信頼できる機関が出している正確な情報をもとに理解を深めましょう。

## \*基本的な感染症対策を一人一人が徹底しよう！

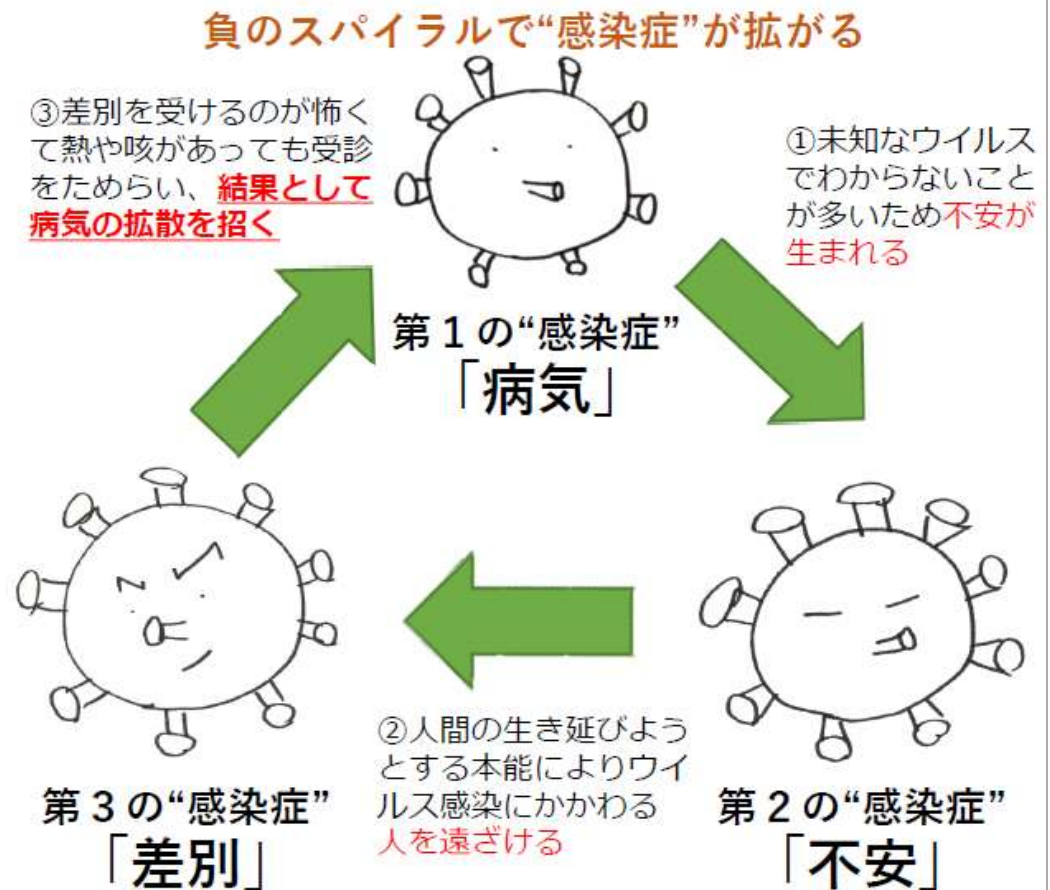
検温などの健康観察、石けんでの手洗い、正しいマスクの着用、抵抗力を高める生活といった基本的な感染症対策をまずはしっかりとしてください。

## \*心のコミュニケーションのとり方を工夫しよう！

大切な相手だからこそ、今は安全な方法でコミュニケーションをとりましょう。手紙や電話、オンラインを利用したり、適切な距離を保って話をしたりするようにしましょう。

## 新型コロナウイルスの持つ3つの顔

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、病気の拡散につながることです。



出典：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

最後に、医療関係など新型コロナウイルス感染症に関わる仕事に従事される方や新型コロナウイルス感染症にかかられた方、PCR検査を受けられた方、そのご家族の方に対する差別や偏見、誹謗中傷は、決して許されるものではありません。

安易な言動で誰かを傷つけてしまうことがないように、SNSへの投稿を含む自分の発言や日頃の行動には十分気をつけましょう。

新型コロナウイルスの持つ3つの顔を理解して、一人一人ができることを行い、感染拡大という負のスパイラルを断ち切りましょう。