

# ほげんだより

## 臨時号

令和2年6月12日  
練馬区立南田中小学校  
養護教諭 福永 智彩歌  
佐藤 桃香

学校が再開し、2週間が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょうか。本校では、この2週間の間に、各学級で新型コロナウイルス感染症に関する指導を行ってきました。その内容の一部をご紹介します。ご家庭でも、もう一度お子さんとお話していただけますと幸いです。

### 《新型コロナウイルス感染症の概要》

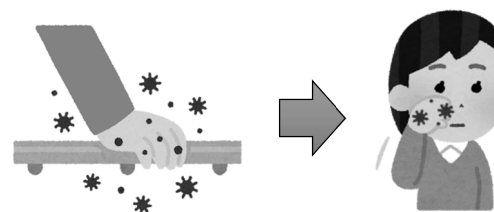
#### 1 感染経路

- ① 飛沫感染・・・会話、咳、くしゃみにより放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込んでしまう。
- ② 接触感染・・・手にウイルスがつき、その手で口・鼻・目に触れることで、粘膜から体に入ってしまう。

【飛沫感染の様子】



【接触感染の様子】



#### 2 感染の拡大

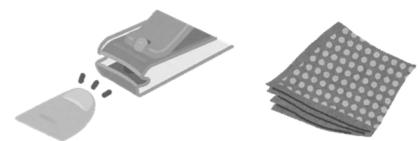
- ① 換気の悪い**密閉**空間。
- ② 多数が集まる**密集**場所。
- ③ 間近で会話や発声をする**密接**場面。



#### 3 予防策

##### ① 手洗い

- ・ 爪の間はウイルスが溜まりやすいので、短く切る。
- ・ ポケットやポシェットを活用し、清潔なハンカチを持ち歩く。
- ・ 手のひら→手の甲→指と指の間→指先と爪→親指の付け根→手首の順番に洗っていく。 ※別紙参照



##### ② 咳エチケット

- ・ 咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ・ティッシュ、袖などで、**鼻と口を覆う**。
- ・ 咳やくしゃみをおさえたティッシュなどは、専用のゴミ箱に捨てる（中身は大人が処理する）。
- ・ もし、咳やくしゃみを手でおさえてしまったときは、すぐに手を洗う。

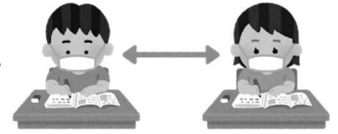
##### ③ 抵抗力の向上

- ・ 早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠時間を確保する。
- ・ 1日3食しっかりと、栄養バランスのとれた食事をする。
- ・ 熱中症に注意しながら、適度な運動をする。



#### ④ 3密の回避

- ・ 校舎内の換気を行う（調節しやすい服装で登校する）。
- ・ 教室では机の間隔を保ち、全員前向きにする。
- ・ 水道やトイレに並ぶときは、床のテープ・足型に沿って一定の距離をとる。テープ以上には並ばない。
- ・ 昇降口などは、テープがないため、お互い近づかないように気を付ける。
- ・ 体の接触、顔を近づけての会話、物の貸し借りなどは、可能な限り行わない。
- ・ 共有物を使用した後は、手洗いをする。



### 《偏見や差別について》

#### 1 3つの怖さ

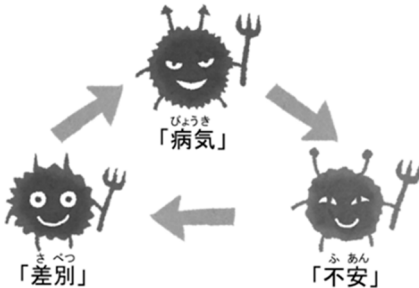
新型コロナウイルス感染症には、「病気」「不安」「差別」という3つの怖さがある。

「病気」・・・感染する可能性がある。人によって、症状がないこともあるし、入院することもある。

「不安」・・・分かっていないことが多い。薬やワクチンがなく、この先どうなるか見通しがもてない。

「差別」・・・医療従事者やその家族、外国から来た人、体調の悪い人が差別されている現状がある。

この3つの怖さは、下記のようにつながっている。



○ 分からないことがたくさんある「病気」だから「不安」になる。



○ 生き延びようとする本能から敵を遠ざけ、特定の人を「差別」することで、安心感を得る。



○ 「差別」されないよう、具合が悪いことを隠し、更なる感染拡大につながる。

**遠ざける敵を目に見えない“ウイルス”から、目に見える“特定の人”にすり替えていることが問題！**

#### 2 3つの怖さへの対処法

##### ① 病気への対処

- ・ 手洗いや咳エチケット、抵抗力の向上、3密の回避などを実行していく。
- ・ 毎日の検温や健康観察を徹底する。



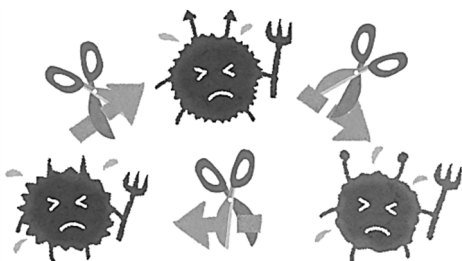
##### ② 不安への対処

- ・ あやふやな情報に振り回されないよう、正しい情報を得る。
- ・ 必要以上に恐れることがないように、家族や先生といった周りの大人に相談する。



##### ③ 差別への対処

- ・ 医療従事者への感謝や、みんなで一緒に頑張っていこうとする気持ちなど、思いやりの心をもつ。
- ・ マスクをちゃんとつけない友達や咳をしている友達がいたときに、どのように接していくか考える。



3つの怖さの繋がりを断ち切るためには、

- \* それぞれができることをしっかり行うこと
- \* みんなが一つになること

がとても大切である。

このことを意識して、偏見や差別のない学校にしていきましょう！！