

# Health Promotion

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、学校が臨時休業となり2週間が過ぎました。先が見えない中、臨時休業も長くなり親も子も不安が募り、気持ちが滅入ってしまっているのではないのでしょうか。お子さんと一緒の時間が長くなったことで、親子関係が密になる良い機会となる一方で、つい感情的になって子どもに当たってしまうこともあると思います。こんな時こそ、一人で抱え込まず、みんなで支え合うことが大切です。心配なことがありましたら、遠慮なく学校に御相談ください。

## 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～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です。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをご存じですか？

### ★第1の“感染症” 病気そのもの

このウイルスは、感染者との接触でうつることが分かっています。感染すると、かぜ症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

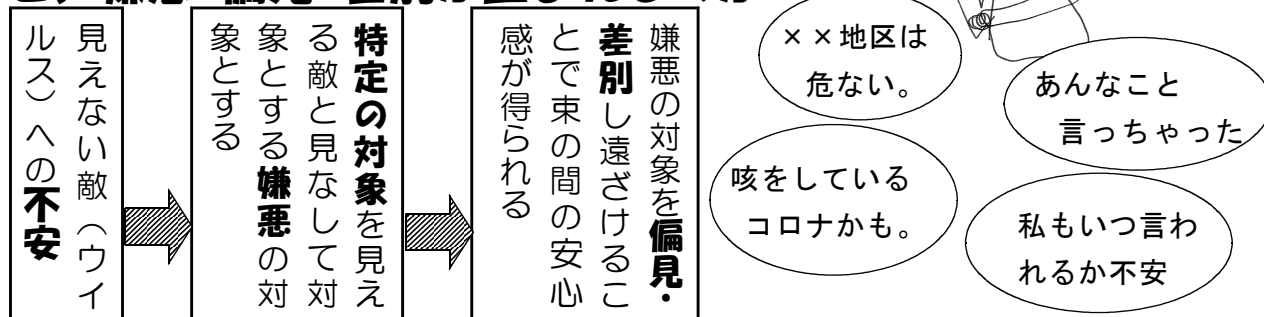
### ★第2の“感染症” 不安と恐れ

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。分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。それらは私たちの心の中で膨らみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へと伝染していきます。

### ★第3の“感染症” 嫌悪・偏見・差別

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染に関わる人や対象を遠ざけたり、差別したりするなど人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

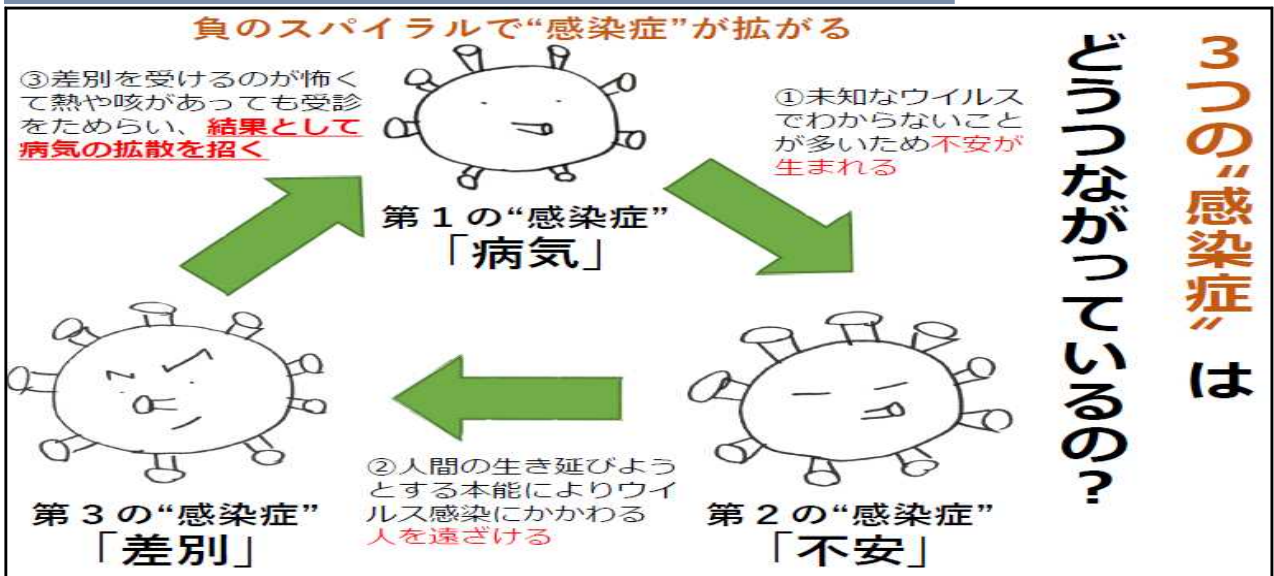
### なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか？



# 差別の木が育っていきます！



特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見は起こります。



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、差別がさらなる病気の拡散につながることです。ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、何かとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか。「あの人が咳をしているから、コロナなんじゃない?」「あの地域はコロナが流行しているから、あそこものは買うのをやめよう」「熱があるけど怖いから黙っていよう」・・・このように思い、行動することから“感染症”は広がっていきます。これらの“感染症”を防ぐために、私たちはどのような工夫ができるのか…家族で話題にしてみてください。

参考：日本赤十字社「新型コロナウイルス3つの顔を知っていますか？」

新型コロナウイルスに感染した症例から、症状がない場合や主要症状回復後に症状が再発しているケースもあります。かぜ症状（発熱・せき・鼻水・のどの痛み・だるさ・息苦しさ）が消失後すぐに登校するのではなく、一日以上経過するまでは無理をせず自宅で休養することをお勧めします！