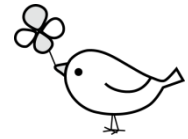


ほけんだより

2020年4月28日
大阪市立難波中学校
保健室 NO. 1

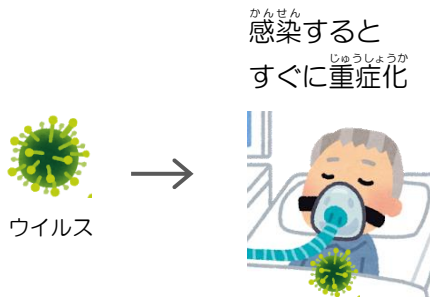


心やからだは元気ですか？

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために休校が続いています。今まで当たり前に出ていたことが出来なくなり、不安やストレスを感じている人も多いと思います。テレビやインターネットでも毎日いろいろなニュースや情報が流れてきて、少し疲れてしまいますね。「しんどいな」と思ったときは、メディア・SNSから離れてみるのもひとつです。ゴールデンウィーク中、どこかにいきたいな、友達と遊びたいな、と思うかもしれません。しかし、非常事態宣言は続いています。家の中で出来ること、3密を避けて出来ること、元気になる楽しいことを探してみてくださいね。

新型コロナウイルスの特徴は“感染してもあまり症状の出ない人がいる”こと！

<過去に流行したSARSやMERSの場合>



感染するとすぐに重症になります。病院に入院して隔離することで、ウイルスが人から人へ移動できないようにすることができます。

<今回の新型コロナウイルスの場合>

感染しても発熱などの症状がなく、元気なこともあります。自分が感染していると気づかない場合も。



感染しても軽症の人がいる

軽症の人は活動できるので、外に出て、本人も気づかないうちに周りの人に感染を広げてしまいます。

※ 憎むべき相手は、人ではなくウイルス！

いま元気だからといって、上の図のように、自分は感染していないとはいいきれません。周囲に感染を広げないためには「自分が感染しているかも」と思って行動するしかありません。そのために、なるべく自宅で過ごしましょう。外出しないといけない場合は、マスクをつけて、周りの人との距離を2m以上あけるように意識しましょう。

こういう時だからこそ、大切な人との心の距離を縮める機会としてみては…。

