

# ほけんだよい5月

杉並区立向陽中学校  
保 健 室  
R2. 5. 1 NO . 1

向陽中に4月から着任した塩畑伸恵（しおはた のぶえ）です。  
みなさんお元気ですか？新一年生にはまだ会えていないので一日も早く  
皆さんと会いたいです！そして、学校で皆さんの心と健康体の健康と一緒に  
考えていきたいと思っていますのでよろしくお祈りします！！

まずは、学校が休校になり「なるべく家にしよう」といわれ2ヶ月が経過  
し、皆さんそれぞれ頑張っていることと思います。

私の挑戦は読書となるべく運動をすることです。

みなさん「アンネの日記」をご存じですか？ユダヤ人のアンネ一家は第二  
次世界大戦中ナチスの手を逃れるため、隠し部屋で外に全く出られない生活  
を送っていました。その中で小さな変化も鋭く観察し、「キティ」という愛称  
を付けた日記にその日々を書き綴った少女の日記です。

大人でもストレスがたまる隠れ家生活という異質の環境の中、いろいろな  
ことに興味を持ち、楽しく生きるため工夫していく姿に心打たれます。私たちもアンネに習って、「生き  
るために」制限された生活であっても1日、1日を大切に楽しく過ごしていくため一緒に工夫していき  
ましようね！



## <自分が自分の体の「お医者さん」・「看護師さん」になろう！>

4月に配った健康観察カードは記入していますか？（足りない人は学校のHPからダウンロードでき  
ます）健康観察はコロナ対策だけのためでなく、自分の体を観察して変化を自分で見つけ、健康を保つた  
めに何が出来るか？を考え実行できる力をつける機会にしましょう！

例えば、女子のみなさん家に婦人体温計がありませんか？この体温計があったら、朝起きてすぐの体温  
を測るのにチャレンジしてみてください。1ヶ月図ると、自分の体温が高い時と、低い時があるのがわか  
ります。さらに観察すると月経が始まる日もわかります。そこにプラスして自分の体調を記入すると、月  
のどの段階で頭痛が起こりやすい、眠気が強い・・・など、いろいろな自分の体のリズムに気が付くこ  
とができます。面白いと思いませんか？

そして、今日は体調が悪いなあと思ったら、免疫が弱まっている可能性が！外にいるウイルスに感染し  
やすい時です。絶対に無理して外に出ないでください。早めに休む・ひどいときは早めに受診する等、  
賢い工夫をしましょう！

そのほかに、今日は体調がいいと思ったら家でできるトレーニングにチャレンジするのはどうでしょ  
うか？！

私は4歳の息子とエア縄跳びをしたり、バナナ鬼をしながら室内マラソンしています（笑）続けたら  
体調のいい日が〇〇日続いたなども記入するのもいいかもしれません。

自分の健康は自分で守る！主体的な人になっていきましょう！

## 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを打ち切るために～

出典：赤十字HP「ウイルスによってもたらされる3つの感染症」より引用

ワタシには3つの顔があるふっふっふ...

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みなさんにご存知ですか？

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

ひとりひとりが気を付けないとワタシはこうやって力をつけていくよ...

第1の“感染症”「病氣」

第2の“感染症”「不安」

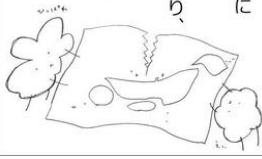
第3の“感染症”「差別」

3つの“感染症”はつながっている

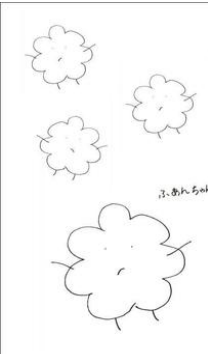
裏面に続く

### 第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です

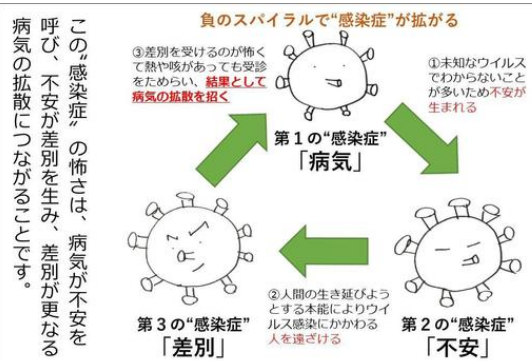
ウイルスがもたらす  
不安や恐れは人間の生き延びようとする  
本能を刺激します。  
そして、ウイルス感染に  
かわる人や対象を  
日常生活から遠ざけたり、  
差別するなど、  
人と人との信頼関係や  
社会のつながりが  
壊されてしまいます。



ウイルスがもたらす  
**第2の“感染症”は  
不安と恐れです**  
この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。  
わ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、ふりまわされ  
しまうことがあります。  
それらは私たちの心の中でふくらみ、  
**気づく力・聴く力・自分を支える力**を  
弱め、瞬く間に人から人へ伝染して  
いきます。



### 3つの“感染症”は どうつながっているの？



**なぜ、嫌悪・偏見・差別  
が生まれるのか**  
見えない敵（ウイルス）  
への**不安**  
敵はウイルス  
敵がすり替わってしまう  
特定の対象を見える敵と  
見なして嫌悪の対象とする  
嫌悪の対象を偏見・差別し  
遠ざけることでつかの間の  
**安心感**が得られる



### 第2の“感染症”に ふりまわされないために 不安や恐れは私たちの 気づく力 聴く力 自分を支える力 を弱めます。

不安や恐れは身を守る為に必要な  
感情ですが、私たちから力を奪い、  
冷静な対応ができなくなることも  
あります。



### 第1の“感染症”を ふせぐために 「手洗い」 「咳エチケット」 「人混みを避ける」

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。  
「手洗い」  
「咳エチケット」  
「人混みを避ける」  
など、  
ウイルスに立ち向かうための行動を、  
自分のためだけではなく周りの人のため  
にもすることが大切です。



### 第2の“感染症”にふりまわされないために 自分を支える力を高める

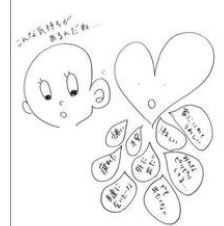
自分の安全や健康のために必要なことを  
見極めて自ら選択してみよう

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・安心できる相手とつながる。



### 第2の“感染症”にふりまわされないために 聴く力を高める

いつも自分と違う所はありませんか？  
ウイルスに関する悪い情報はかりに  
目が向いていませんか？  
なにかと感染症に結び付けて考えて  
いませんか？  
・趣味の時間や親しい人との交流が  
減っていませんか？  
・生活習慣が乱れていませんか？  
普段と変わらず続けられることは  
ありますか？



### 第3の“感染症”を ふせぐために 「確かな情報」を拡めよう。 「差別的な言動」に同調しないように しましょう。

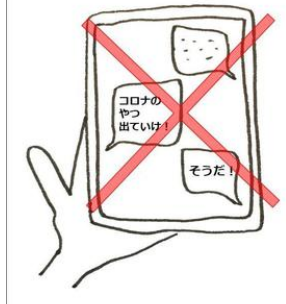
この事態に対応しているすべての方々に  
**ねぎらい、敬意**を払いましょう。

- ・日常生活を送って社会を支えている人
- ・医療従事者
- ・自宅待機している人
- ・治療を受けている人とその家族
- ・高齢者
- ・小さな子どもがいる家庭

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大  
しないように頑張っています。

### 第3の“感染症”を ふせぐために 不安を煽ることは病気に対する偏見や 差別を強めます。

不安を煽ることは病気に対する偏見や  
差別を強めます。  
「確かな情報」を拡めよう。  
「差別的な言動」に同調しないように  
しましょう。



このウイルスとの戦いは長期戦になるかもしれませんが、それぞれの立場でできることを行い、  
負のスパイラスを断ち切りましょう！