

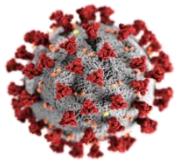
3月2日から一斉休校になり1ヶ月以上が過ぎました。皆さんいかがお過ごしですか？
コロナウイルスは未知のウイルスのため分からないことも多く、様々な情報が出されています。

山中伸弥氏（ノーベル生理学・医学賞 受賞者）も述べていますが、「正しい情報を集める」ことが大切です。

惑わされることなく、正しい情報を集め、一人一人の賢明な判断と行動、そして皆さんの協力によって早く終息を迎えることができるよう願います。



コロナウイルスについて



よく写真などで見かけるように（左図）、「特徴的な突起（スパイク）を持つウイルス群」とされ、外観がコロナ（太陽の光冠）に似ていることからその名称がつけられています。見るからにトゲトゲしていて恐ろしいですね。

コロナウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、唾などと一緒に放出されたウイルスを、口や鼻などから吸い込むことで感染します。「うつさないために『咳エチケット』!!」



接触感染

ウイルスが付着した手で物に触れるとウイルスがつき、そのウイルスがついた物を触れた手で顔（口、鼻、目など）を触ることで感染します。

ウイルスが付着した手で物を触ることを避け、

「うつらない、うつさないために こまめな『手洗い（手指消毒）』!!」



手洗いのタイミング ①外から入って来た時 ②トイレの後 ③食事の前 ④顔を触る前

若者の感染者も増加しています。免疫力の高い若者は、無症状の場合も多く、知らないうちに感染を広げることもあります。3密「密閉空間・密集場所・密接場面」を避け、感染予防に努めましょう。体調が悪いときはゆっくり休み、免疫力を高めるためにも、食事・睡眠・運動を!!

ハッピーリストをつくってみよう

家の中で出来ること、
3密をさけてできること
そのときの状況にあわせて
ちょっと元気になれること
楽しいこと、ひまをつぶせることを見つけておきましょう

たくさんみつけてね



4月7日の「緊急事態宣言」をうけ外出自粛による「孤立化」が心配されています。心配なことがあるときは、一人で抱えこまず周りに相談するようにしてください。離れていても相手を直接感じることのできる電話などで思いを共有することが大切です。鎌田實氏（作家・諏訪中央病院名誉院長）も述べていますが、「孤立化しないように『離れてつながる』」ことを忘れないでください。この状況だからこそ、人とのつながり、人と接することの喜びを見直すことができるのかもしれないですね。今を有意義に過ごしてください。今自分にできることをすればそれで充分です。大変な状況ですが、一緒に乗り越えていきましょう。登校再開時には皆さんの元気なお顔を見られることを楽しみにしています。