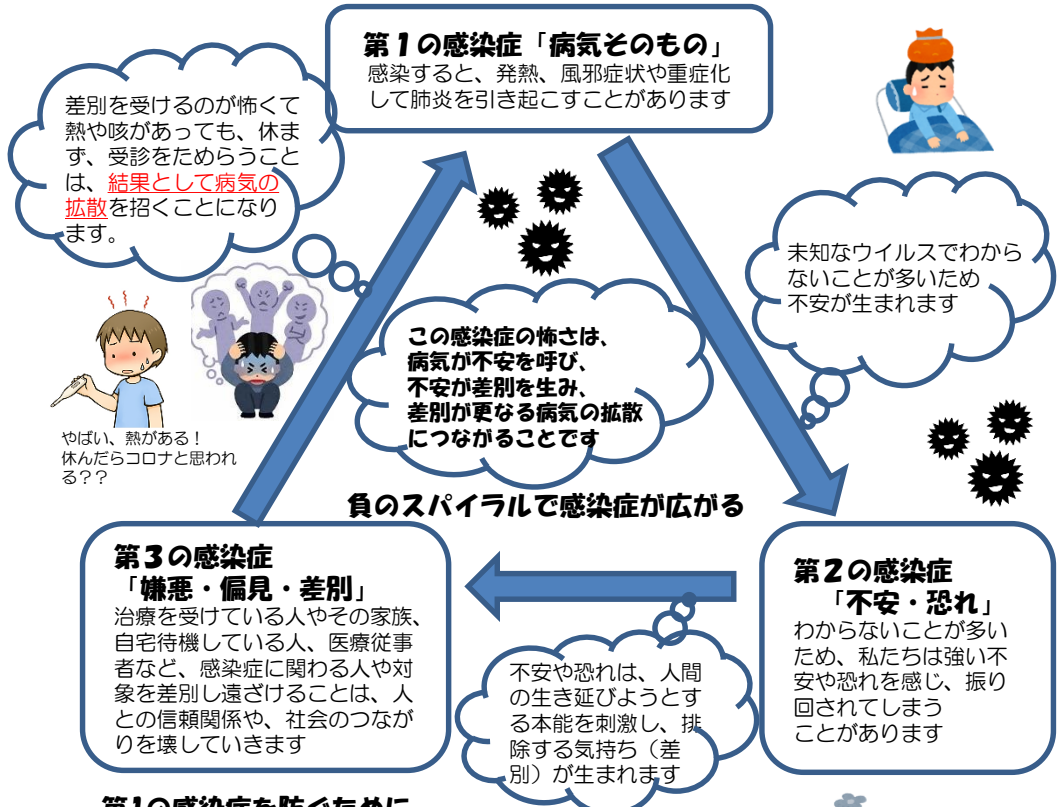


### ◆新型コロナウイルスの3つの顔～負のスパイラルを断ち切ろう～◆

3つの「感染症」のつながり：  
不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながる



分散登校が始まりました。久しぶりに皆さんが登校している姿を見て嬉しく思っています。感染に注意しながらの学校生活なので戸惑うこともありますが、少しずつ慣れてもらえたらと思います。

梅雨に入り、蒸し暑い日が増えてきました。自粛生活による運動不足、体が暑さに慣れていないこと、マスクの着用により熱中症が起こりやすい状況と言えます。今年の夏はいつも以上に熱中症に注意しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症に関わる人や、感染した人への差別意識を持つことは、結果として更なる感染症の拡大を招きます。一人ひとりが、誤った情報に振り回されるのではなく、正しく恐れ、予防する姿勢を心がけてもらいたいと思います。

### ◆新型コロナウイルス対策と熱中症予防◆

#### ①：マスクをはずす時は人との距離に注意しましょう

マスクの着用は飛沫を拡散させないために大切です。しかしマスクはつけていない時と比べて心拍数、呼吸数、体感体温が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

登下校中、公共交通機関内では必ずマスクを着用してください。しかし、屋外で歩いている時など、暑さで息苦しい場合はマスクをはずしてもかまいませんが、人との距離（2メートル以上）に注意しましょう。マスクをはずしている時は会話を慎みましょう。

#### ②：こまめに水分補給しましょう

マスクを着けていると、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでしまうことがあります。

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。沢山汗をかいた後は塩分も補給しましょう。



#### ③：今から暑さに備えた体づくりをしましょう

規則正しい生活を心がけることが大切です。睡眠時間をしっかりとること、3食しっかり食べることは、感染症予防のためだけでなく、熱中症を予防するためにも大切なことです。

本格的に暑くなる夏に備えて、今の時期から人混みを避けながら、適度に体を動かして、暑さに慣らしていきましょう。運動する際は水分補給を忘れず、無理のない範囲で行いましょう。



#### 第1の感染症を防ぐために

「手洗い・咳エチケット・人混みを避ける」ことは、自分のためだけでなく、周りの人のためにも大切なことです。

#### 第2の感染症に振り回されないために

不安や恐れは私たちの「気づく力・聴く力・自分を支え力」を弱め、冷静な対応ができなくなることもあります。まずは立ち止まって一息入れ、自分を見つめなおし、安全や健康のために必要なことを見極めて行動するようにしましょう。

#### 第3の感染症を防ぐために

皆さんがそれぞれの場所で感染拡大しないように頑張っています。不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。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全ての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。

このウイルスとの闘いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、差別意識を持つのではなくお互いに支えあい、励ましあいましょう。

【参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」】

【参考：日本赤十字社新型コロナウイルス感染対策本部資料】