

# いま自分たちにできることを考えてみよう

生徒指導部

会いたい人に会えない。行きたいところに行けない。今まで当たり前だったことが当たり前じゃない…。そんな緊急事態を現在、世界は向かえています。

新型コロナウイルスによる臨時休校で、今まで経験したことのない生活を経験していることと思いますが、久しぶりに友達と出会い、五中生の元気な顔を見ることができたことは、先生たちにとっても大変うれしい事です。

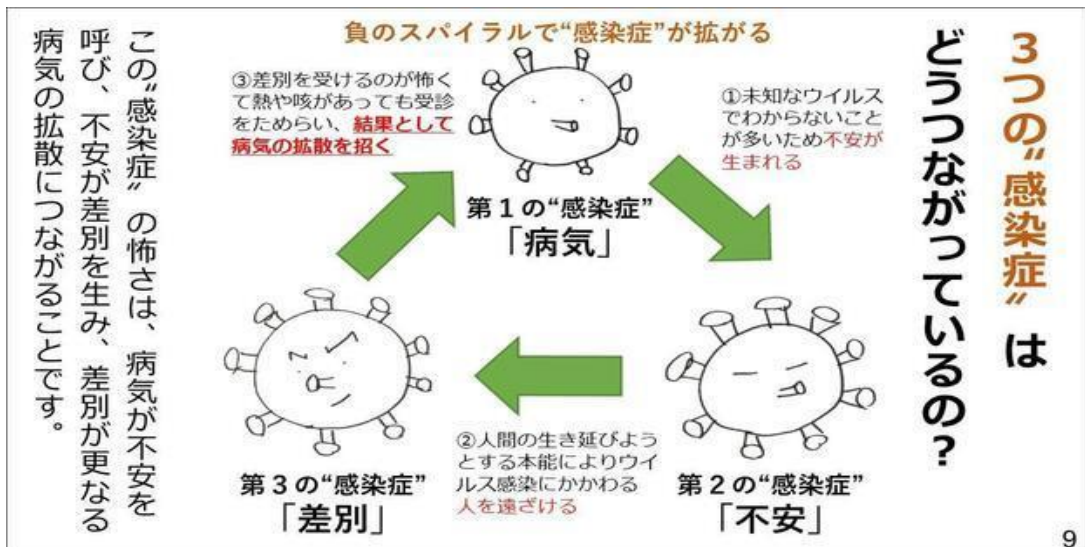
しかし、今現在も世界中でウイルスとの戦いは続いています。医療従事者の方たちは病院で患者さんの手当てに全力を注ぎ、営業を自粛しているお店や、今まで以上の配送量を抱える運送業の人たちも感染拡大防止に日々協力してくれています。日常の生活が戻ってくるにはまだまだ時間がかかるでしょう。

そして、今後も感染拡大防止に人々の協力と努力が必要です。あらためて私たちには、自分たちのできることや気をつけるべきことを考える必要があるでしょう。

## ◇ 新型コロナウイルスの本当の怖さについて理解しよう

（日本赤十字社）が下の資料で私たちにメッセージを発信しています。それは・・・

『新型コロナウイルスは、“体の感染症”、“心の感染症”、“社会の感染症”の3つの顔を持っており、これら3つは悪循環（悪いつながり方）をすると更なる感染の拡大につながっていく』です。①から考えてみましょう。



感染症による不安が、誰かを差別することにつながれば、その人は差別をこわがり、熱や咳があっても周りに隠そうとしてしまいます。そのことで体調が悪くても誰にも相談できず、病院に行くことすらためらってしまいます。

『もし自分が感染者だったらどうしよう』という迷いは、病院に行かない人を生み出してしまう。その状況がさらに感染を広げるといことに私たちは気づかなければなりません。

## ◇ 『一人はみんなのために、みんなは一人のために』

### ○感染しないために…

- ・規則正しい生活習慣（栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠など）
- ・3密（密閉、密集、密接）を避ける。
- ・必要のない外出は控える。（人の集まる場所や人混みには行かない。）
- ・手洗い、うがいを徹底する。（除菌や消毒なども心がける）
- ・可能な限りマスクを着用し咳エチケットを守る。



### ○不安に負けないために…

- ・気持ちが落ち込んだら一息入れる。（深呼吸、温かいお茶を飲む、音楽を聴くなど）
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・今自分ができている事を認める。
- ・今できる新しいことにチャレンジしてみる。



### ○差別を生まないために…

- ・「自分は大丈夫！自分には関係ない！」という意識を絶対に持たない。（誰にでも感染の可能性があるということ）
- ・正しい情報をつかむ。（ネットやSNSの書き込み等を安易に信じない）
- ・不確かな情報を拡散しない。（デマや噂が人を傷つける可能性がある）
- ・医療従事者や社会生活を支えている方々に敬意をはらい、感謝の気持ちを忘れない。



いくら予防をしても感染してしまうこともあります。いつでも誰にでも感染の可能性があるの  
で、一番大切な事は、感染してしまった人の気持ちを考えて、その人が安心して普段の生活に戻  
ることができるように周りの人が行動するという事です。

もし自分が感染したら・・・自分の家族が感染したら・・・友だちが感染したら・・・  
と想像力を働かせ、一人でも悲しい思いをする人がいなくなる世の中、人とのつながりや温もり  
を感じられる世の中を作っていきたいものですね。

残念ながら、この状況はもうしばらくは続くことが予想されます。皆さんの命と健康を最優先  
にした行動で明るい未来を切り拓きましょう。