



今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまうこともあります。感染症対策をはじめ、今一度、体調管理をしっかり行い、残りの2020年を、元気に走り切りましょう！

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？
症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😞 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い ………………

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度 ………………

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

マスクの捨て方

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝



「人権」とは・・・
 この世に生きるすべての人は、性別、国籍、年齢を問わず、生まれながらにして、かけがえのない価値を持っています。同時に、一人ひとりがみな「人間らしく生きる権利」を持っています。この権利は平等であり、決して奪うことはできません。この権利を社会全体で守り、尊重することによって、より多くの人びとが平和に、そして自由に暮らせる社会が築かれるのです。この人間のための権利。それが「人権」です。
 (引用：アムネスティ日本)

私たちの身近なことで考えてみましょう。

今年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、特定の人、地域、職業などに対して、差別や偏見が起こっているのは知っていますか？ そんな、差別や偏見を広めないために、私たちにできることがあります。

- ① 「確かな情報」を収集すること。
- ② 差別的発言に同調しないこと。
- ③ それぞれの場所で感染拡大を防ぐために頑張っているすべての人たちに感謝し、敬意を払うことです。



性的同意ってなんだろう？

「紅茶を飲む？」と聞いて・・・

- ・相手が「いない」と言った
- ・最初は「いる」と言ったけど、用意をしている間に気分が変わって「いない」と言った

こんなときではいけないこと

相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないことを責めたりしては絶対にいけません。

また、先週末は「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませてはいけません。



これは、同意のないセックスを紅茶に例えたお話の一部です。イギリスの警察が作成したもので、日本語版もあります。「性的同意」、きちんと理解できていますか？

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり・・・



今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



4月に、半田東高校に赴任してきて、あっという間に2020年が終わろうとしています。私たちにとってこの1年は「出会いの1年」でした。東高生と出会うことができ、学校ですれ違つたと笑顔であいさつをしてくれる度に、嬉しい気持ちと、みんなの元気に負けないように頑張ろう！という気持ちになります。これからもみんなの笑顔に出会えることを楽しみにしています♪

保健室 松田 三戸