



# ほげんだより



## 今 私たちが できることは？

2度目の緊急事態宣言が出されました。日々流れるニュースに不安な気持ちになっている人がいるかもしれません。様々な情報が飛び交い、どれが正しいのか、判断に迷ってしまうことがあります。しかし大切なのは基本的な感染予防策です。みなさんが去年から心がけてきた予防策を根気強く続けていきましょう。

## 「感染予防」は基本的な生活習慣

### 一感染予防一

基本を思い出そう

- ☆人と接する時はマスク着用
- ☆ソーシャルディスタンス
- ☆食事の時は会話をしない
- ☆毎日検温・健康観察
- ☆少しでも体調が悪い時は家で休む
- ☆こまめに手洗い
- ☆換気を心がける
- ☆3密を避ける
- ☆バランスよく食事する
- ☆しっかり睡眠をとる

## 「みんなのため」は「自分のため」

テレビである人が「ウイルスの歴史は人類の歴史よりもはるかに長い」と言っていました。科学技術が発展した現代でも、新種のウイルスによる感染症の流行を抑えるのは至難の業だということを思い知らされます。ヒトからヒトへ移る感染症は、ある意味で集団の病気といえます。一人ひとりが感染予防に努めること、それ

が集団となった時に「感染」を抑える大きな力になり、感染が抑えられれば、自分が感染するリスクが下がります。「みんなのため」は結果的に「自分のため」にもなります。スポーツで言うならチームプレーのようです。私たちの感染予防が、大変な医療現場へのアシストプレーとなるよう、一人ひとり心がけましょう。

## データで見る新型コロナウイルス感染症

### 確かな情報を冷静に受け止める

現在、世の中は新型コロナウイルスの話題であふれています。あまりにも情報が多すぎるとそれに慣れてしまい、本当に必要なことを見逃ごしたり、必要以上に不安に駆られたりすることがあります。SNS上でも信じられない情報が流れています。中学生のみなさんが何かを知りたいと思った時は、ほとんどの人がインターネットで検索をすると思います。検索で上がった情報の中で、どれが信頼できるか、どれが怪しい情報かを見分けるのはとても困難です。できるだけ公的機関の情報を頼ること、情報源は一つだけでなく、いくつかの情報を比べて判断するなど、冷静に受け止めることが大切です。

### 南区の現状は？

- 南区、中区、西区は感染リスクが高い状態が続いている。
- 年齢は10歳未満から90歳以上まで、幅広い年代の人が感染している。
- 感染者が多い年代は20代30代の人

1/7現在 南区の累計感染者数 996人  
10万人あたりの感染者数は中区の次に多い

1/7～1/13 横浜市の新規感染者数 1995人  
前の週の約2倍

### 今、世の中に求められていることは…

少し前の新聞記事で、コロナに関するアンケートの結果を伝えるものがありました。記事で伝えていたのは、「感染したら近所や職場の人の目が心配だ」と回答した人の割合がとても多かったという内容でした。「自粛警察」という言葉もよく聞かれます。誰もが不安な気持ちを抱えていて、他人の言動が気になるのは理解できます。しかし大変な時こそ、お互い相手の立場に立って、思いやりのある言動をしたいものです。病気は誰でもかかるものです。かかりたくてかかるものでもありません。他人を責めても感染が防げるわけでは

ありません。もしかかってしまった人がいても、温かい気持ちで回復を祈って欲しいものです。

また、喘息など感染すると重症化しやすい持病を持っている人がいます。高齢者や基礎疾患がある家族と暮らしている人もいます。学校生活の中で、無意識でとっている行動も感染リスクを高めているかもしれません。いつも一緒にいる仲間だけでなく、同じ場所で学校生活を送る仲間と、その周囲の人のことを考えて欲しいです。いろいろな立場の人がいることを知り、自分たちはどんな行動をしたらよいかを考え、行動できる人に育ってください。