



～学校再開にあたって～

いよいよ学校生活が再開します。みなさん、様々な想いで登校してくるのだと思います。また機会がある時にいろいろ話を聴かせてくださいね。

さて、学校生活は始まりますが、残念ながら、今までの生活が完全に戻ってきたわけではありません。コロナウイルスは「見えない敵」です。どこに潜んでいるかわかりません。そこで、今一度、感染しない・させないための予防対策を確認しましょう。

〇感染症の3要素を知ろう！

感染症の成立には3要素があります。それが「感染源」「感染経路」「感受性」です。それぞれの説明を以下にまとめます。

- ① 「**感染源**」 ...ウイルスなど病原体そのものを示します。
- ② 「**感染経路**」 ...病原体が体内に入る「道筋」です。今回のコロナウイルスは「飛沫感染（会話、咳、くしゃみなど、唾液が飛ぶ状態）」「接触感染（ウイルスに触れること）」が感染経路とされています。
- ③ 「**感受性宿主**」 ...病原体の影響をどのくらい受ける体（宿主）かということです。個人差があります。体に備わっている病原体に対する抵抗力が強ければ、感受性は弱く感染症の発症はしにくいです。また、病気等で体が弱っていると抵抗力は下がり、感受性が高まり感染症を起こしやすくなります。

この3要素が揃うことで感染症が成り立ちます。ということは、3要素を断ち切ることで感染症から身を守ることができます。

〇感染症の3要素を断ち切るには…

3要素の一つ一つに焦点をあてて考えてみましょう。ここでは一例を提案します。みなさんが自分自身でできることを考えてみてください。そして自分のできることから始めていきましょう。

「感染源」⇒ 排除する

そのためには ... ① 環境整備、丁寧な清掃等でいつも生活する場所を清潔に保つ。

- ② 手洗いの励行...ことあるごとに、石鹸を使って丁寧に流水で洗う。更に可能であれば手指用の消毒液（アルコールや次亜塩素水）等を使用する。



「感染経路」⇒ 遮断する

そのためには ... ① 咳エチケットを守る...マスクの着用、咳・くしゃみが出るときはハンカチ等で口を覆うなど。

- ② 人との不要な接触を避ける。
- ③ 物品等の共用をできるだけ避ける。



「感受性」⇒ 抵抗力を高める

そのためには ... ① 規則正しい生活（栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠）を心がけ、病気にならない体づくりを日々意識する。

- ② ストレスなど心の健康も体の健康に影響する。自分に合ったストレス解消法を見つけ、心にも栄養を与える。



一人一人の力を合わせて

コロナに打ち勝とう！！