



No.1

令和2年4月15日

昭島市立富士見丘小学校

養護教諭 横山 明子

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。新型コロナウイルス感染拡大で、休校が続いています。先が見えず不安なことも多いかと思いますが、今は幸い、暖かく、明るく、花が咲き始める季節。また皆が元気に学校で過ごせる日を心待ちにしながら、まずは命を大切に過ごしていきたいものです。

今年度も引き続き、保健室は、養護教諭の横山明子が担当します。学校がみんなにとって居心地のよい場となるように、こころとからだの健康をサポートしながら、少しの変化に成長を見とり、応援していく保健室でありたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

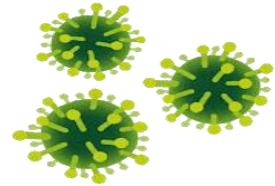
長い休校になり、子供たちは大きなストレスを抱えていることでしょう。また、保護者の方も、お子さんの勉強、遊び、お昼ご飯、心身のケア等を家で支えなければならなくなり、大変なご負担がかかっていることと思います。お子さんの様子で心配なことがありましたら、ご相談ください。一緒に考えていきましょう。

東京では、感染者が日に日に増えています。一人一人が今できることを考えながら、ご家族皆の健康を守り、医療を支えていく必要があります。生活の中で気をつけたいことを、まとめてみました。

うつらない

うつさない

# コロナウイルス



**3密回避 + 接触8割減 + 外出は1日に1回程度**

現在、新型コロナウイルスによる重症な肺炎の患者さんが急激に増加し、治療のための集中治療室等が不足することが心配されています。このまま状況が悪化すれば、命を救える可能性が高い患者さんを優先し、可能性が低い患者さんの治療を後回しにしなければならなくなります。そうならないように私たちができることが大きく3つあります。

- ① 3密（密集、密閉、密接の重なるところ）を避けること、大声を出さないこと。
- ② 近い距離で会う人が1日に10人だった場合は、2人まで。
- ③ やむを得ず、人に接触するような外出は1日に1回程度。混雑を避けるために、必要な買い物も可能であれば、一人で行きましょう。一人でのお散歩や、ジョギングなど人との距離が離れた野外での活動は問題ありません。

(新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会より)

医療の最前線で戦っていらっしゃる方々、公共交通機関、「@n福祉・介護事業所、保育園や学童、放課後デイサービスなどでお仕事をされている方、スーパーや薬局などでお仕事をされている方、その他、社会生活を守るために活動される方々に心より感謝致します。

## コロナを正しく理解し、行動を変えていこう

テレビなどの刺激的な情報に常にさらされることは、子供にとって大きなストレスとなります。時にはメディアと距離をとりましょう。けれども、コロナウイルスについて、わかりやすく説明することも必要ですね。参考になるのが、諏訪中央病院の玉井道裕医師が作成された「新型コロナウイルス感染を乗り越えるための説明書」です。“最初はほんとにただの風邪。新型コロナの特徴は長引くこと”“病院へ相談すべき特徴”など今知りたい情報が、イラストと共にわかりやすく説明されています。 \*諏訪中央病院のHPにアップされています。

## たのしくしっかり手洗いしよう



手洗いの大切さを訴える数々の動画がアップされていますね。ピコ太郎や嵐などの動画は大人気。手の甲や手のひら、指の間を洗うなど、ポイントがよく押さえられているので、ぜひご家族でやってみてください。

## 微熱や咳などの症状がある時は家で休もう



コロナウイルスは風邪と同じような症状から始まります。微熱や咳などの症状がある時は、外出は控え、持病がない64歳以下の方は、4日間は家で療養しましょう。強いだるさや息苦しさがある時、4日たっても熱や風邪症状がおさまらない時は、新型コロナコールセンターにご相談ください。

《新型コロナコールセンター》 ○電話番号：0570-550-571 ○利用時間：9:00～21:00（土日祝日を含む毎日）

《昭島新型コロナウイルス感染症コールセンター》○電話番号042-544-5120 ○利用時間：8:30～17:15（平日のみ）

## 生きるために眠ろう



小学生の子供たちが、同じ時間に寝て、起きることは、情緒の安定のためにも、とても大切です。スタンフォード大学睡眠医学部門の睡眠専門医である河合真さんは今「**生きるために眠れ**」とおっしゃっています。8時間以上睡眠を確保する人としらない人では、風邪を発症する率が3倍以上違うという研究論文も出ています。コロナウイルスから体を守るためにも、しっかり眠って、免疫を高めていきましょう。

外に出ると、あちこちで花が咲き、小さな芽が出ていて、癒されます。人が少ない場所と時間を選んで、外に出て、からだを動かすことも、よい眠りにつながっていきます。NHKテレビ体操（午前6時25分～、午後2時55分～）をしたり、電子レンジで温めている間、踊りまわったりしているご家族のお話も伺いました。また、リングフィットアドベンチャーやトランポリンなども売れていて在庫がなくなっているという話も。よいアイデアがあったら、ぜひ教えてくださいね。

## おすすめの本

☆はたらく細胞 人体のふしぎ図鑑 編：講談社

私たちのからだには、いつもウイルスや菌が入ってきていて、体の中の免疫細胞は、連携しながら戦っています。コロナウイルスとの戦いはまだまだ続きそうです。ただ怖がるだけでなく、ウイルス、そして免疫細胞の素晴らしい仕組みを知ること、コロナウイルスに立ち向かう力をつけていきましょう。

## おすすめの詩

最後に、ロックダウンが続く、フランスで、多くの人たちを励ましているという読み人知らずの詩を、作家でありミュージシャンである辻仁成さんの翻訳をご紹介します。

あれは2020年の3月だった。

通りに人はいなかった。商店は閉まり、人々は家から出られなくなった。

だけど、春はそのことを知らなかった。

花は咲きはじめ、太陽が照り、鳥たちは歌い、そろそろツバメたちがやってくる頃で、空は青く、いつもより朝が早くやってくるようになっていた。

あれは2020年の3月だった。

若者はオンラインでの勉強を強いられ、家での過ごし方を工夫し、人々はショッピングも、美容院に行くこともできなかった。もうすぐ、病院に場所がなくなってしまうというのに、人々はどんどん病気にかかっていた。

だけど、春はそのことを知らなかった。

公園を散歩する季節がやってきて、草木は緑色に色づいていた。



あれは2020年の3月だった。

おじいちゃん、おばあちゃん、家族、子どもを守るため、外出は禁止されていた。集会も、食事も、家族パーティーも無くなり、恐怖は現実となって、日々は恐怖に包まれた。

だけど、春はそのことを知らなかった。

りんごやサクラの木は花を咲かせ、葉っぱは力強く育っていた。

人々は本を読み、家族と過ごし、外国語を学んだり、バルコニーで近所の人と音楽を共有しはじめた。それは、“連帯”やこれまで持っていなかった“価値観”を生むために学んだ新しい表現の方法だった。

人々は健康や苦しみ、停止してしまった世界、急落した経済の大切さに気づいた。

だけど、春はそのことを知らなかった。

花は散り、果物になって、鳥たちは巣を作り、ツバメたちがやってきた。

そして、自由になる日が訪れた。人々はテレビでそれを知った。ウイルスは私たちに負け、人々はマスクや手袋を外し、通りに出て、歌って、泣いて、近所の人たちと歓喜し合った。

その時、夏がやってきた。

春は何も知らなかったから、ウイルスや恐怖や死とともに、春はずっとそこに続けた。春は何も知らなかったけれど、人々に生命力というものを教えた。

全てはうまくいく。家にいよう、自分たちを守ろう、そして、人生を楽しもう。愛し合おう。