

カウンセリングルームだより

令和2年度 第1号

群馬県立太田高等学校

スクールカウンセラー 森居あかね



新型コロナウイルス感染を 収束させる行動で、日常の生活を 取り戻しましょう！



新学期も休校状態の異例の始まりでした。だれも経験したことのない
コロナウィルスの感染がこの先どうなるのか、まだ先が見えない状態です。

新型コロナウイルスの特性を知って、感染を収束させるよう行動して
通常の日常を取り戻しましょう。

おたよりは「新型コロナウイルス特集」です。

■新型コロナウイルスって何が違うの？

まだ十分に解明されていないところもありますが、今までのコロナウィルス(なじみの多いインフルエンザ
ウィルス)との違いをまとめてみました。

- 一つ目の特性～毎年流行するインフルエンザにはワクチンがあって、ある程度予防す
ることが可能ですし、いろいろな治療薬も開発されています。しかし、新型コロナウィル
スにはまだワクチンも治療薬もありません。予防も治療も薬には頼れない状態です。
(新しい抗インフルエンザ薬が効くかも知れないと期待が集まっています)



- 二つ目の特性～このウィルスは主に肺とのど(咽頭)に取りついて炎症を起こします。特に肺炎は重症化
すると自力で呼吸することが難しくなるので「人工呼吸器」をつけたり、さらに重篤化
すると生命維持装置「人工肺・エクモ」で肺の代わりに血液のガス交換をしている間
に肺の炎症を治す必要があります。しかし、現在の日本の医療現場では、「人工呼
吸器」や「エクモ」の治療を受けることができるベッド数はとても限られています。医療
崩壊が起きれば、これらの治療を受けられないまま、最悪亡くなる人も出てきます。
(イタリアやニューヨークで起きました)

- 三つ目の特性～ウィルスに感染すると最初は微熱とだるさと風邪のような症状が出ますが、中にはまっ
たく症状の無い人たちが一定の割合でいます。症状が出て初めてPCR検査を受
けることができるので、この無症状の人たちがどれくらいいるのかは未知数です。
症状が無い自分自身がウィルスに感染したことに気づくことはむずかしく、ウィル
スを他の人に感染させるおそれがあります。ウィルス自身が自分で感染を広げ
ることはできません。人が人と接触することで感染が広がります。



■感染を防ぐにはどうしたらいいでしょう？

人との接触を最小限にすることです。新型コロナウイルスは人と人との接触で感染が広がるので、その機会を少なくすることが大事です。社会生活を制限することは感染を防ぐためにはとても効果があります。反面、経済活動も制限することになるので、収入が激減して生活が成り立たなくなるなど大きな問題が起きています。



この経済活動と感染防止とのバランスをどう取るのか？ウィルスの収束には長期戦が予想されるため、これはどうするのが正解かわからない難しい問題ともいえます。

それでも、一人ひとりが感染を防ぐ行動をとることは可能です。それがウィルスの感染を収束させることにつながります。

1. 3つの密（密閉、密集、密接）をさけましょう

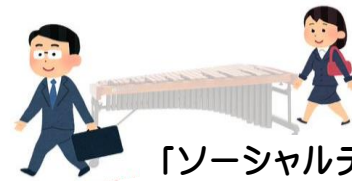
・換気の悪い密閉空間



「換気をしましょう」



・手の届く距離に多くの人がいる密集場所



「ソーシャルディスタンス・2mはマリンバ1台分」

・間近で会話する密接場面



「外出にはマスクをしましょう」



基本は不要不急の外出をさけて、「家にいること・stay home」です。

2. こまめにせっけんで手を洗いましょう



新型コロナウイルスはエンベロープと呼ばれる脂質の膜におおわれているタイプです。せっけんの化学的性質がこのエンベロープを分解するため、せっけんで手を洗うことはとても効果的です。20秒間はせっけんの泡で洗いましょう。手指消毒剤もウィルスのエンベロープを破壊するので効果があります。

手を洗いすぎると手の皮脂が失われて、手荒れを起こしやすくなります。

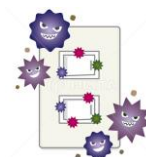
そうすると、皮ふのバリア機能が低下するので、ワセリン等での保湿も忘れずに！



3. よくさわるところはまめに除菌しましょう

せっかくまめに手を洗っても、ドアノブや手すり、スイッチ、スマホ、リモコンなど、さわるところが感染源になる可能性もあります。

その後に知らずに目や鼻や口をさわると、手指についたウィルスから感染するおそれもあります。まめにふいて除菌しましょう。



4. ウィルスに負けないからだをキープしましょう

十分な睡眠を取り、食事はなるべく決まった時間に3食バランスよく食べましょう。規則正しい生活を送ると自身の免疫力をキープしやすくなります。



5. 適度の運動や楽しい時間、リラックスできる時間をつくりましょう

公園で走ることや犬の散歩での外出は O.K. です。からだを動かすことはよい気分転換になります。普段できないことにチャレンジするなど、自分に合ったくふうをしてみましょう。



6. 家族や友だちと話す時間をもちましょう

このところ、いろいろな動画や漫画も無料配信されているので、ついスマホを見る時間が長くなりがちです。家族と話したり、カードゲームやボードゲームをするのもおすすめです。



会えない友だちとはメールや電話で話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すとおもしろいです。



7. 気持ちがしんどくなったら相談してみよう

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれません。今回のような状況下では不思議なことではありません。状況が落ち着けばおさまることが多いです。



心配になる、イライラする、元気がなくなる、悲しくなる、怒りっぽくなる、甘えたくなる、兄弟ケンカが増える など

長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。

■これからの来校予定

再登校の予定がどうなるかは不確定ですが、休校中でも希望すればカウンセリングを受けることができます。事前に担任の先生を通して申し込んでください。

5月 8日、22日 6月 12日、25日 7月 17日

太田高校カウンセリングルームでは、保護者の皆様のご相談にも応じております。お子様のことで心配なことや気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。事前に電話でご予約ください。