



新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。

不安な日々が続きますが、心もからだも無理せず、「ぼちぼち」いきましょう。



オミクロン株について今わかっていること

オミクロン株の特徴



1. 感染力が強い

デルタ株の1.5~3倍の感染力といわれています。
潜伏期間が短く、短期間で感染を広げてしまいます。

2. 免疫回避能力が高い

ワクチンが効きにくくなっています。3回目の接種で
発症予防効果が上がるといわれています。

3. 病原性は下がった

重症化する人の割合や、亡くなる人の割合は
約60~80%少なくなっています。

オミクロンの症状

症状が出ない人もいます

とてもよくある
(ほとんどの人)



よくある
(2人に1人)



たまにある
(10人に1人)



感染対策はいままでどおり!

保健集会で登場した「健康戦隊フセグンジャー」!

フセグンジャーと一緒に対策しよう!

マスクピンク

- マスクのサイズはあっていますか?
- 鼻までしっかりかかれていますか?

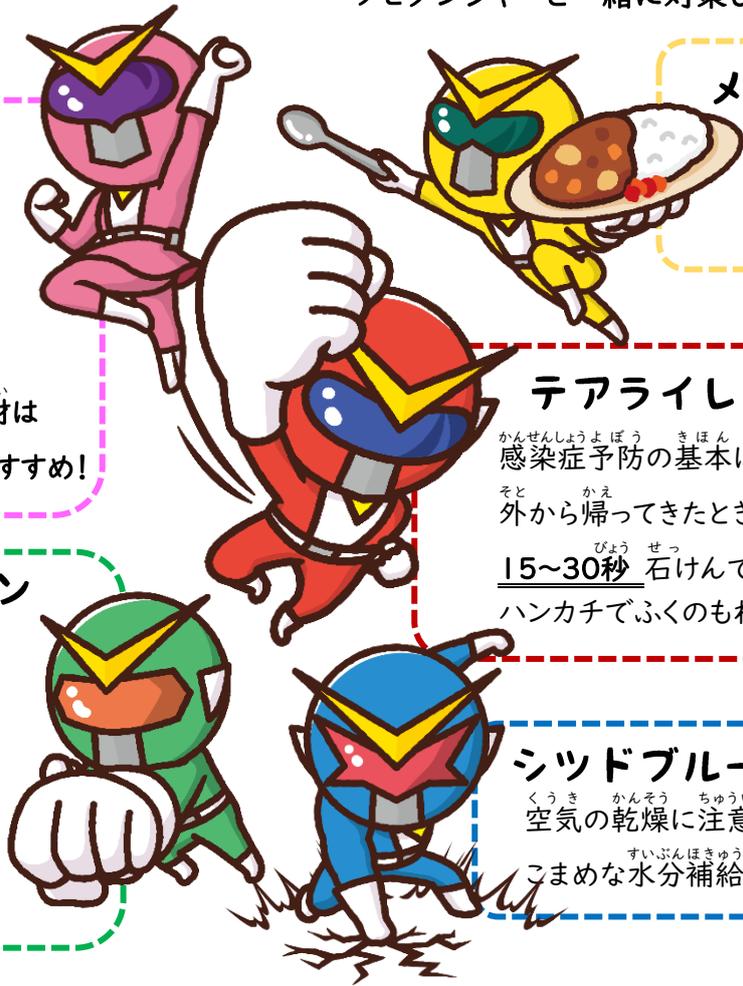


マスクの素材は
不織布がおすすめ!

カンキグリーン

★換気のポイント★

- 30分に1回は空気をいれかえる
- できれば常に窓を10cmくらい開けたままにする



メンエキイエロー

バランスのとれた食事、
たっぷりの睡眠が大切!

テアライレッド

感染症予防の基本はこまめな洗い!
外から帰ってきたとき、食事の前後、トイレの後...
15~30秒 石けんでいねいにあらおう。
ハンカチでふくのもわずれずに!

シッドブルー

空気乾燥に注意。
こまめな水分補給を!

おむむ...
フセグンジャー
でございぞ~!!



「スティグマ」についてかんがえよう

新型^{しんがた}コロナウイルスにかかると・・・

からだ



はつねつ せき はなみず ずつう
発熱、咳、鼻水、頭痛・・・

ぐあいが悪くなる

こころ

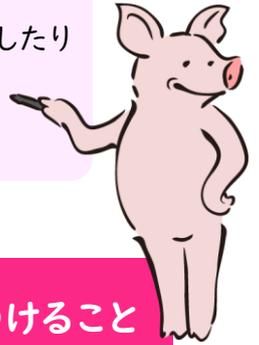


こわ かな おも
怖い、悲しい、イヤだと思う



まわりの人は、「怖い」とか、「そばにいるだけでうつる」とか、
まちがった^{かんが}考えをもとに、嫌^{いや}なことを言ったり、仲間外れ^{い なかまはず}をしたり
してしまうことがあります。

これを、むずかしい^{ことば}言葉で「スティグマ」とよびます。



「スティグマ」=誰かを差別^{だれ さべつ}し、まちがったよくない「しるし」をつけること

「スティグマ」という
よくない「しるし」をつけられたら
どんな^{きもち}気持ちになるかな？

じぶんが
わるいのかな・・・

はずかしい

かなしい



こわい

むかつく

やくそくしよう！

- 新型^{しんがた}コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}は、誰^{だれ}でも感染^{かんせん}する可能性^{かのうせい}があります。
もし、新型^{しんがた}コロナウイルスにかかっても、あなた^{あなた}は悪^{わる}くありません。そして、
だれかのせいでもありません。
- まちがった^{かんが}考え^{しんがた}で新型^{しんがた}コロナウイルスにかかった人^{ひと}や、かかったかもしれ
ない人^{ひと}を傷^{きず}つけてはいけません。「スティグマ」をストップしよう。
- 新型^{しんがた}コロナウイルスについて、わからない^{こま}ことや困^{こま}ったこと
(よくねむれない、不安^{ふあん}があるなど)があれば、大人^{おとな}に相談^{そうだん}してみよう。

参考：〈おもて〉 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（オミクロン株編）

<https://www.suwachuo.com/pdf/omicron.pdf>

〈うら〉 成育医療センターHP より ⑩学校に通う君たちへ

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/60b795a524385f4d495b3a7a8af33b5fa5fe38cc.pdf>