



仙台白百合学園小学校
2020年12月7日

2020年、最後の月になりました。あなたにとって、今年はどうな年でしたか？ COVID-19によって大変なことや辛いこともあったけれど、大切なこと（健康、清潔、家族、友だち・仲間、学ぶこと、人の心など）にたくさん気づくことができた一年だったのではないかと感じています。

『子』の年は、新しい物事や運気のサイクルの始まる年になる…本当に世界が大きく変わった一年になりました。これからどうい世界に進んでいくのか、来年がとても重要です。一人ひとりが今年気づいたことを来年に生かして、しっかり歩んでいけますように。

12.13は正月事始め・煤払い…新年を迎える準備を始める日とされています。一年の締めくくりを気持ちよく計画的に終わらせて、すっきり爽やかに新年を迎えましょう！



「誰か」のことじゃない。  人権週間
12月4日~10日

今年、新型コロナウイルス感染症に関連して、差別やいじめなど、様々な人権問題が発生しました。また、SNS上での誹謗中傷なども社会問題になりました。感染対策を意識した「新しい生活様式」を実践する中においては、軋轢やストレスが生ずることもあるでしょう。感染に対する恐れもあるでしょう。しかし、だからといって、誰かの人権が傷付けられてはなりません。感染する可能性は誰にでもあります。感染などを理由に誰かが受けている差別は、自分の身にも降りかかり得るものです。この機会に、様々な人権問題について、誰かのことではなく自分のこととして捉え考えていただきたい。一人一人の行動で、全ての人の人権が尊重される社会を実現しましょう。 R2.11.27 法務大臣 上川陽子

○人権って？：一人ひとりが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のこと。つまり、みんな生まれた時から「自分らしく生きて良いですよ」ということ。

- ◆自分自身の良いところを見つけ、自分を好きになって、自分を大切にしよう。
- ◆お友だちの良いところを見つけ、その子のことを大切にしよう。
- ◆自分とお友だちの違うところを認めあおう！得意なことや苦手なことも人それぞれ。みんなが一人ひとり優しい気持ちを持って、困っている人がいたら、それぞれの得意なことを生かして助け合おう。
- ◆世界には、いろいろな人やいろいろな暮らしがあります。話す言葉も国によって違うけれど、みんな同じ「ひとりの人」。困っている人々のために、なにか自分ができることはないか、考えてみよう。

- *「自分勝手」や「わがまま」を「権利」として主張する人がいますが、大きな間違いです。人に迷惑をかけるような主張はいけません。相手・周囲の気持ちや権利も考えて行動しましょう。
- *ハラスメント Harassment は、『嫌がらせ、いじめ』を言います。相手を不快にさせたり、不利益を与えたり、脅威を与えることは、人としての尊厳や人格を深く傷つけるものであり、人権を侵害する行為です。
- *スティグマ Stigma：差別、偏見、阻害（除者にする）。誤解や噂・誤情報は、人を傷つけます。

<COVID-19、かぜ、インフルエンザの違い>

◆かぜは、インフルエンザに比べるとゆっくり発症し、微熱、鼻水、のどの痛み、咳などが数日続く。

◆インフルエンザは比較的急に発症し、高熱と咳、のどの痛み、頭痛、関節痛などが3~5日続く。

◆COVID-19に特徴的なのは、症状の続く期間の長さ。特に重症化する例では発症から一週間前後で肺炎の症状(咳、痰、呼吸困難)が強くなる。

◆イタリアの報告によると、COVID-19患者の33.9%に嗅覚・味覚異常がみられる。特に若年者や女性にこれらの症状がみられる頻度が高い。

◆COVID-19患者では血液凝固系の異常、心血管系に影響を及ぼす(血栓症、脳梗塞、心筋炎、不整脈、血管炎等)

◆COVID-19が治っても後遺症が残る場合があると報告されている(高齢者や基礎疾患のある人に多いが、若い健康な人でもみられる)。

・倦怠感や呼吸苦、胸痛、嗅覚味覚障害といった症状が長引く。

・集中力低下や記憶障害、脱毛など、急性期ではみられなかった症状が2~3割で報告あり。

・肺や心臓に長期的な影響が残ることがある。(忽那賢志：感染症医)

【12.3文科省「学校の新しい生活様式Ver.5」より】

・学校関係の感染状況分析から、生徒の活動圏が広がる(教員の直接的な監督下にはない行動や自主的活動が増える)高校生に、自ら感染対策を意識することができるよう学校でしっかりと指導することが必要。

・冬季は室温低下による健康被害の防止に配慮しながら、可能な限り徹底して常時換気に努めること。

・フェイスシールドやマウスシールドのみで過ごす場合、身体的距離をとること。

・布製マスクは、一日1回の洗濯により、概ね1ヶ月の利用が可能。

経産省の「布マスクの洗い方」を参照に、衛生管理すること。

人と会うときは、必ずマスク着用を!

Q なぜ、みんな毎日マスクを着用しているの?

A おしゃべりすると、たくさんの飛沫が飛ぶことになり、感染の危険があるから。

解説:食事の時はマスクを外すので、「**食事中は、おしゃべりしない**」が基本の予防対策です。年末年始にはパーティーや親族会など会食の機会が、もしかしたらあるかもしれませんが。みなさんは何に気をつけないといけないのかな?安全に注意しながら活動していくことが大切です。おうちの人としっかり確認して、忘れずに実行してください。

症状	新型コロナ 軽症~重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5~7日で軽快
発熱 	平熱~高熱	平熱~微熱	高熱
咳 	◎	◎	◎
咽頭痛 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ 	×	◎	×

表:新型コロナ、かぜ、インフルエンザとの症状の比較
(AUS 政府啓発資料)

◎:頻度高い、○:よくある、△:ときどきある、×:稀

対策方法	マスクなどで飛沫を防ぐ割合 (スーパーコンタクト・マスク・フェイスシールドによる飛沫除去率)			
	不織布	布マスク	フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量 	80%	66~82%	20%	10%
吸い込み飛沫量 	70%	35~45%	小さな飛沫に対しては効果なし	