

# 新型コロナについての校内研究

## 正しく知って、正しく恐れよう

Long Ver.

令和2年度 生徒保健委員会研究発表係

1年 佐藤ひかる 山口直紀 藤井泰成

2年 剣持那王貴 樺沢詩乃 渡邊 歩

こんにちは。生徒保健委員会研究発表係です。  
今年度私たちは、「新型コロナウイルス感染症」をテーマにした調査研究を行いました。

このテーマを選んだ理由は、毎日ニュースで大きく取り上げられているものの、私たち自身がよくわかっていないことが多いと思ったからです。  
自分たちでできることを知り、さらにそれを多くの人と共有することで、感染拡大を防ぎたい。みんなで対策をしていきたいと思いました。

# 研究の方法

---

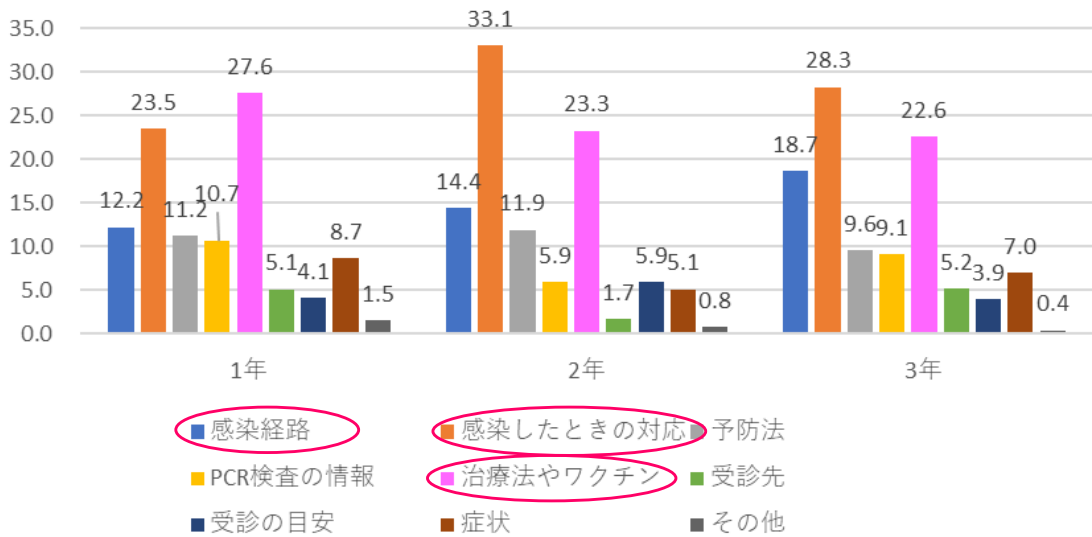
1. 文献・記事等による調査
2. 学校薬剤師 伊藤先生による勉強会
3. 全校アンケート  
令和2年11月17日(火)



研究の方法です。

- 1 まず「新型コロナウイルス」についての本や記事などを読み、基礎知識を養いました。
- 2 次に、学校薬剤師の伊藤先生に勉強会を開いていただきました。
- 3 そして、全校生徒にアンケートを実施しました。  
アンケートの有効回答数は653で、97.5%でした。

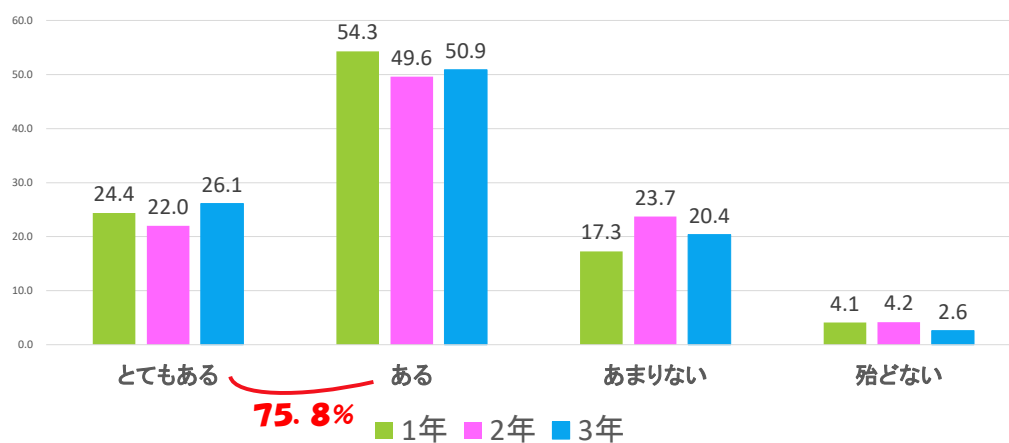
### 新型コロナについて、どのようなことを知りたいか？



はじめに前東生に対してのアンケート結果についてです。  
特に気になったアンケート結果を取り上げます。

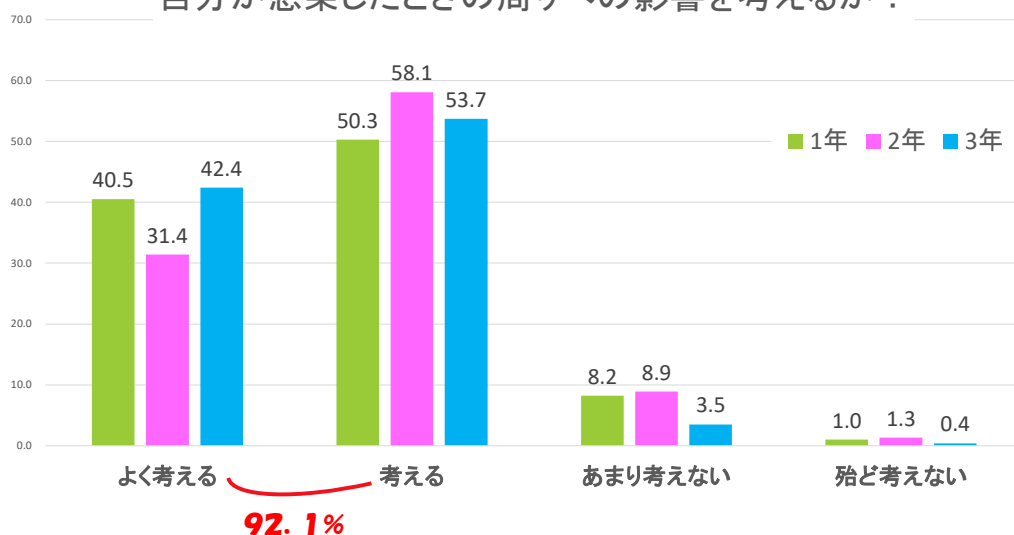
このグラフは、「新型コロナについてどのようなことを知りたいか？」という質問に対する回答です。  
最も多かったのは、「感染したときの対応を知りたい」という回答でした。  
続いて「治療法やワクチン」「感染経路」でした。

## 感染への不安があるか？



このグラフは「感染への不安があるか？」に対する回答です。  
感染への不安が「とてもある」「ある」と回答した人は、全ての学年において7割を超えています。

## 自分が感染したときの周りへの影響を考えるか？



このグラフは「自分が感染したときの周りへの影響を考えるか？」に対する回答です。

前東生の9割以上は「よく考える」「考える」と回答しています。

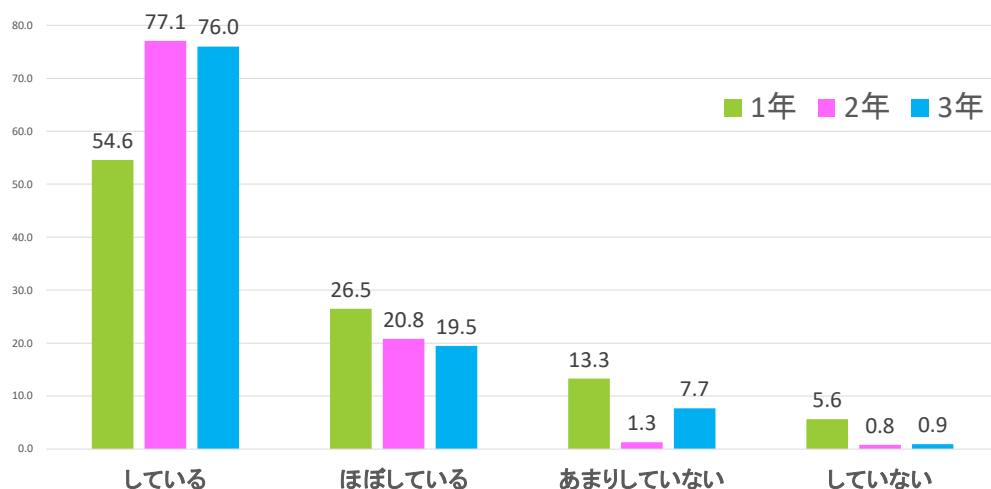
感染への不安や周囲への影響を考えている生徒が多い一方で、学校生活において自ら積極的に感染症対策を行っている生徒はあまり多くないことが見受けられます。

これは、どうしてなのでしょう？

私たちはその理由について、

- ・ 友だちと一緒にいると楽しくなって、つい対策を忘れてしまう
  - ・ 身近な人に感染者がいないため、あまり危機感を感じていない
  - ・ 自分一人くらいが頑張っても、あまり効果がないのではとってしまう
  - ・ 対策が長期間続いて、面倒になってしまっている
- …などが考えられるのではないかと思います。

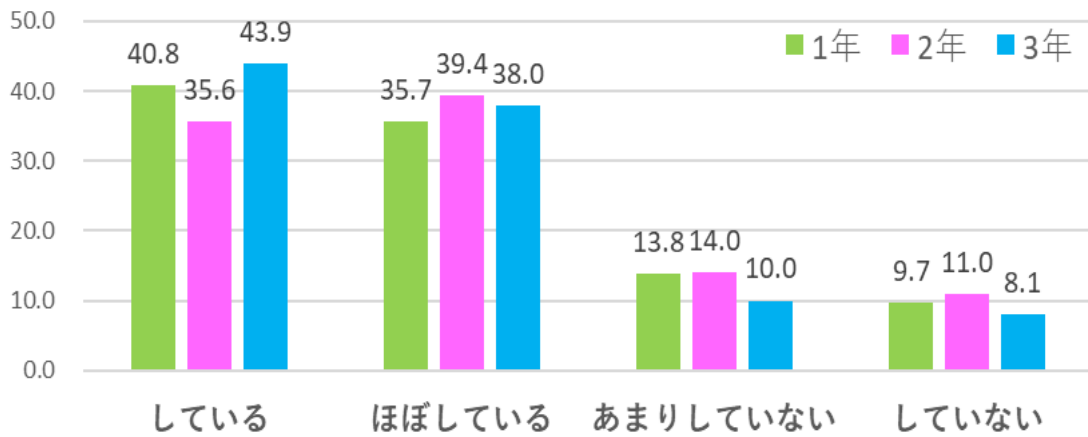
## 健康チェックカードは、毎日記録しているか？



学校から配られている「健康チェックカード」には、本人・家族の健康状態、外出先などを記載することになっています。  
感染者となった場合には、「発症日の特定」「濃厚接触者の判断」「感染経路の調査」などの目的でも使われます。  
感染経路が確認できることは、クラスター対策にもなります。

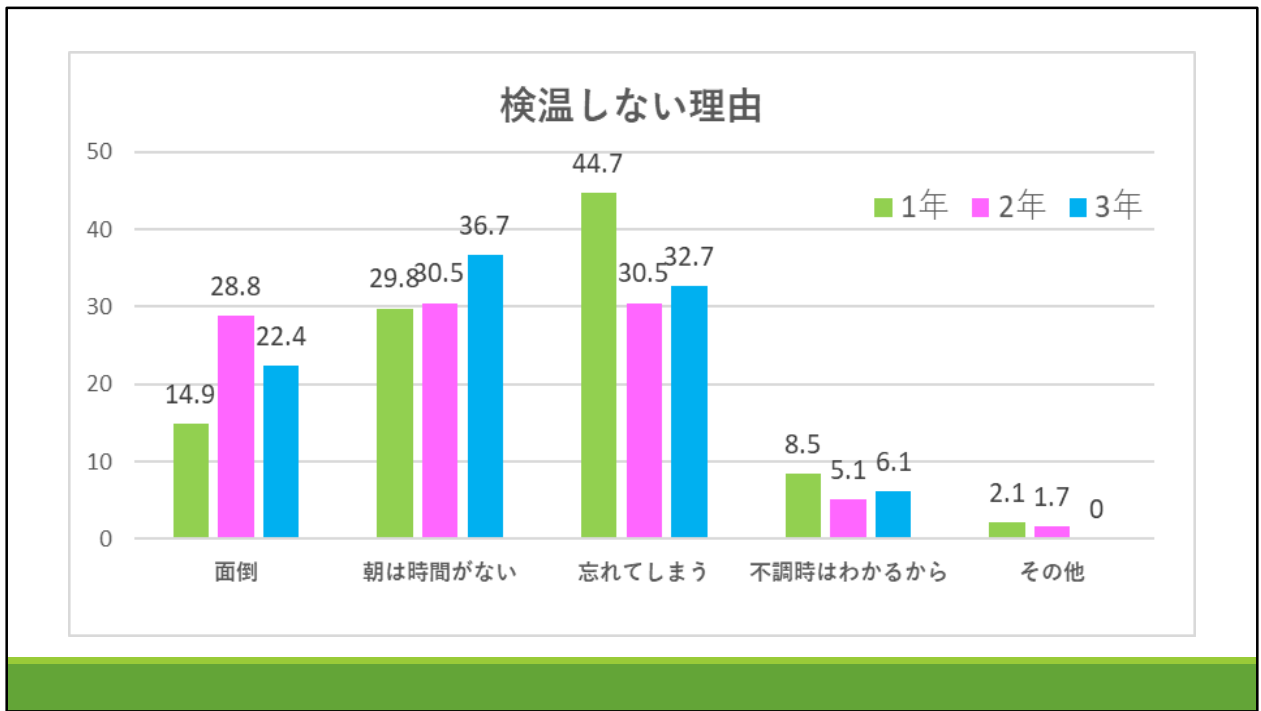
これは「健康チェックカードを毎日記入しているか？」に対する回答です。  
2・3年生では7割が「毎日記録している」と回答しています。  
1年生は約5割で、やや意識が低いようです。

## 毎朝、検温しているか？



このグラフは「毎朝、検温しているか？」に対する回答です。

約8割の人は「している」または「ほぼしている」と回答しています。健康チェックカードの記録状況の割合よりも、高い結果が出ました。朝の検温は、多くの前東生が実施していることがわかります。



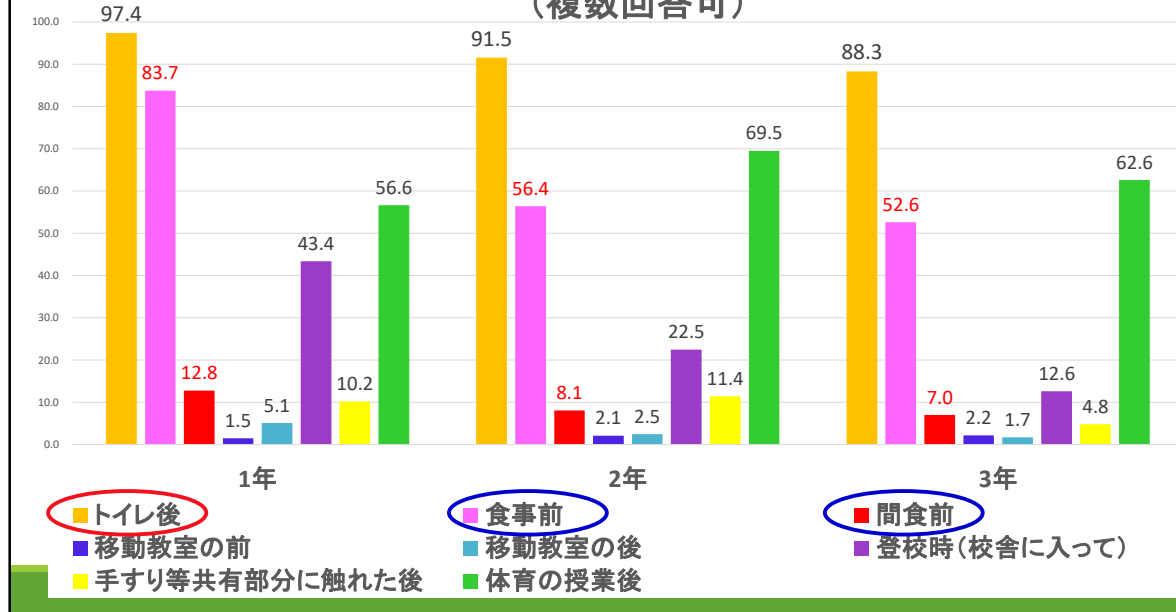
毎朝の検温を「あまりしていない」「していない」と回答した約2割の人に、その理由について聞いたものがこのグラフです。

「忘れてしまう」という人が最も多く、36%です。  
 続いて「朝は時間がない」が32%「面倒」が22%でした。

もし検温をせずに登校し、新型コロナの感染者となって多くの人に感染をひろげてしまったときに、「時間がなかったから」「面倒だったから」というのは、理由にはならないと思います。  
 前東では、検温を忘れて登校してしまったときには、事務室前で検温をしてから校舎に入る決まりがあります。  
 あとで後悔しないためにも、高校生として責任ある行動をとりましょう。



## 次の行動のとき、手洗いをしているか？ (複数回答可)

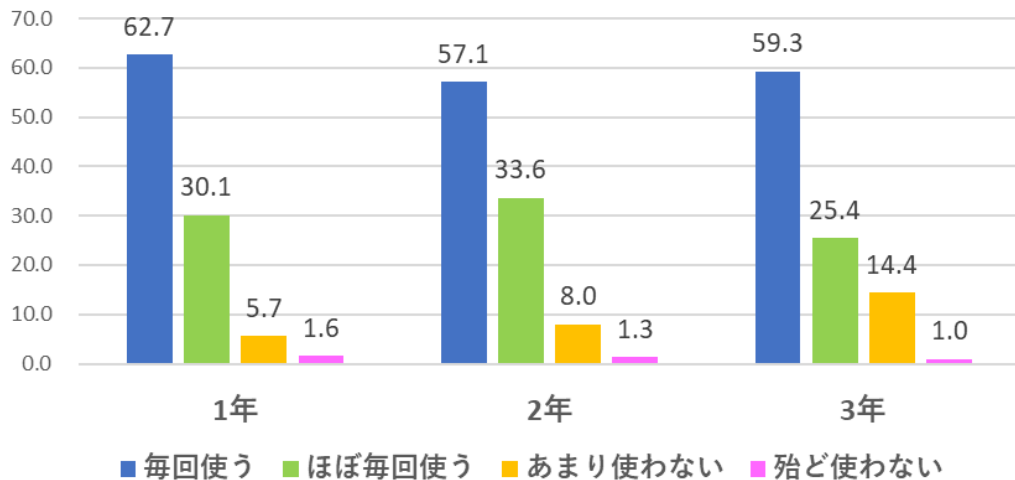


このグラフは、「学校で、次の行動のときに手洗いをしているか？」に対する回答です。

最も多かった回答は「トイレの後」で、9割の人が手を洗っています。しかし洗わない人が約1割いるという、衝撃の結果が出ました。トイレというのはコロナウイルスだけでなく、様々な病原体が付着している可能性のある場所です。トイレの後には、必ず手を洗ってください。

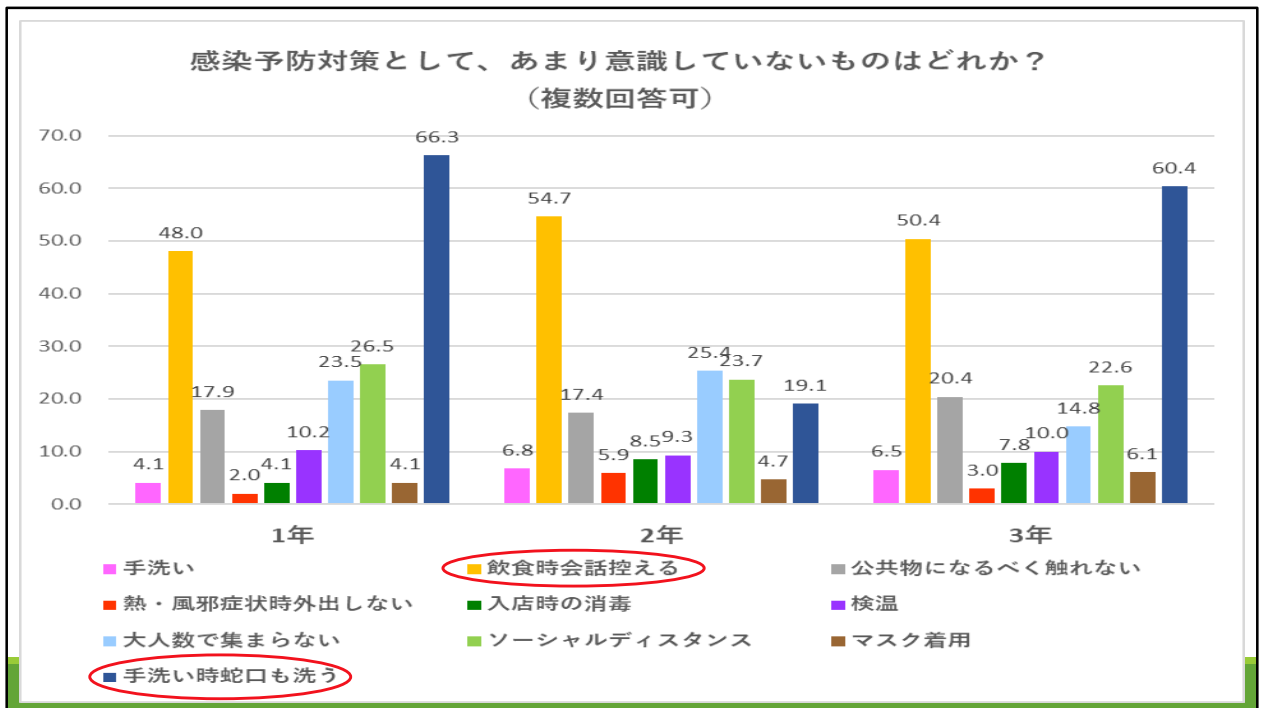
また、食事前に手を洗う人が、思ったよりも少ないことがわかりました。特に2・3年生では5割程度です。さらに気になるのが、間食前に手を洗う人は1割程度しかいないということです。

手洗いの時にハンドソープ（石けん）を使いますか？



このグラフは「手洗いの時にハンドソープを使うか？」に対する回答です。ハンドソープを毎回使うと回答した人は、約6割でした。

ハンドソープはウイルスを効果的に洗い流してくれ、除菌効果もあります。ぜひ使うようにしましょう。



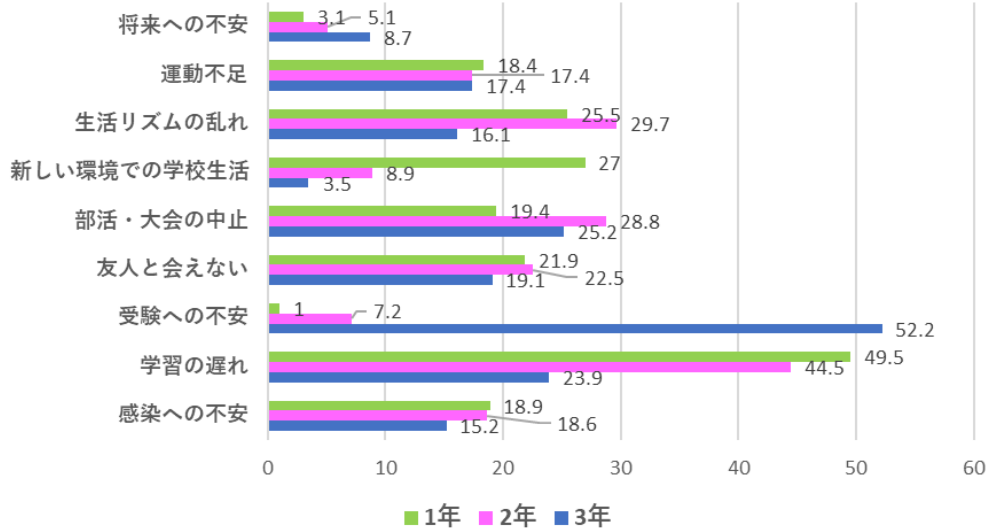
これは「感染予防対策として、あまり意識していないものはどれか？」に対する回答です。

意識が低かったのは、①手洗い時に蛇口も洗う ②飲食のときに会話を控える ③ソーシャルディスタンス ④大人数で集まらない の順でした。  
意識が高かったのは、①熱・風邪症状時には外出しない ②マスク着用 ③手洗いでした。

「蛇口を洗う」はつい忘れがちですが、せっかく手洗いをして、洗っていない蛇口を最後にひねると蛇口に付いたウイルスが再び手に付着してしまいます。  
手を洗うときに、蛇口にも石けんをつけて一緒に洗いましょう。  
レバー式の水道の場合には、手で触らずに、肘や腕などを使って開閉するようにしてください。

「飲食時の会話を控える」も意識が低かった項目でした。

## 休校中、不安だったこと・困ったこと



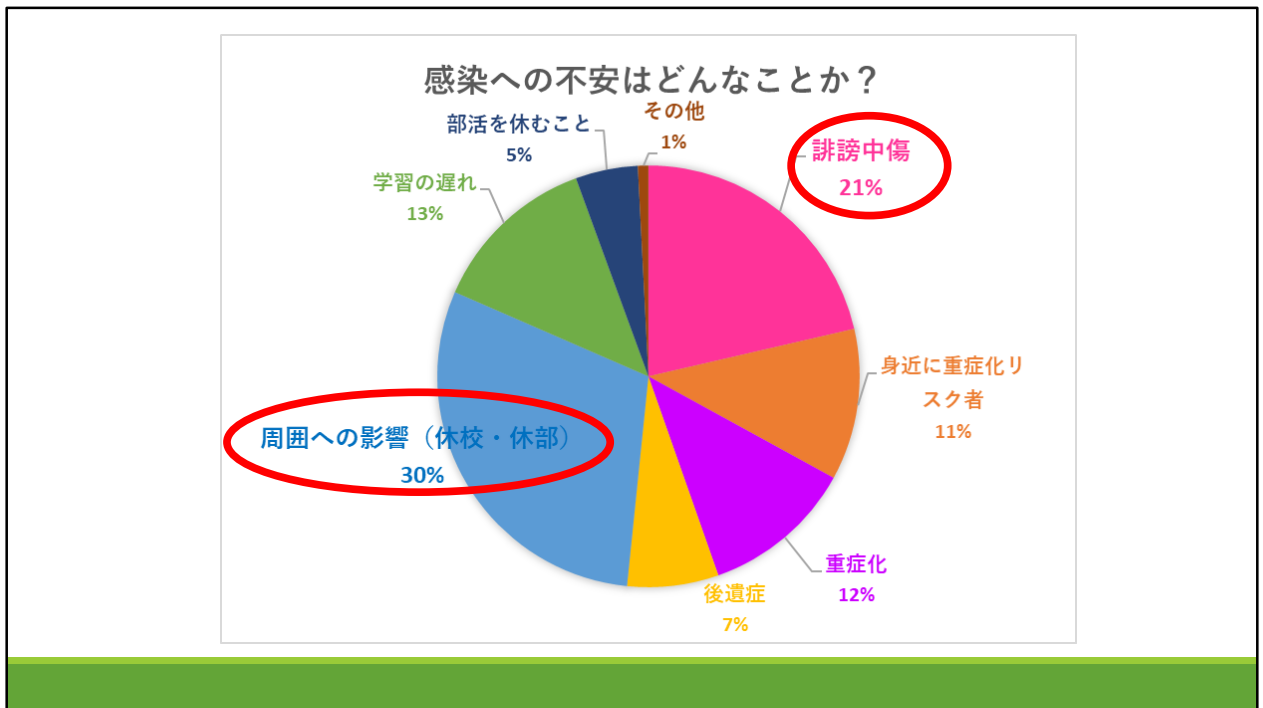
これは「休校中、不安だったこと・困ったことは何か？」に対するの上位だった回答です。

最も多かった回答は、3年生での「受験への不安」でした。半数以上の方が回答していました。

一方、1, 2年生で最も多かった回答は「学習の遅れ」でした。

どの学年も、学習面に不安を抱えていたことがわかります。

特に3年生は、進路実現に向けた大事な年であるため、多くの人が受験への不安を感じていたことがわかります。



これは「感染への不安はどんなことか？」に対する回答です。

最も多かった回答は「周囲への影響」で、次に多かったのは「誹謗中傷」でした。

感染した場合、体調面よりむしろ「周囲への影響」や「周囲からどんなことを言われるか」について、心配していることがわかります。

前東生は、病気そのものに対してよりも、人に対しての不安を大きく感じているようです。

周りでコロナウイルスの感染者が出たときに、その人に対して今まで通りに接することができるか、みなさんは考えたことはありますか？

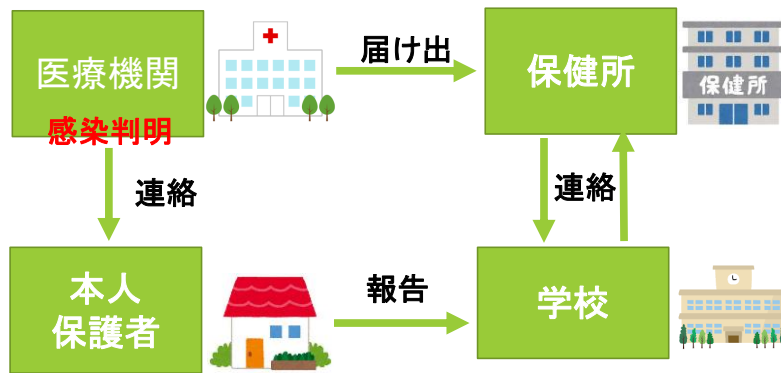
世間では、誹謗中傷が問題になっています。

何気ない言動が、相手の心を知らぬ間に傷つけていることがあります。

私たちは、日常生活でどのようなことを心掛けるべきか考えておく必要があると思いました。

これらのアンケート結果を踏まえ、感染したときの対応、感染経路、ワクチン、予防方法、不安や差別について調べてみました。

## 高校生が感染した時の基本的な流れ①



まず「高校生が感染したときの対応」について、調べてみました。  
高校生の感染が判明した場合、基本的にはどのような対応がなされるのでしょうか。

最初に、受診した医療機関から、検査結果と診断が本人または家族に伝えられます。

これと並行して、医療機関の住所地の保健所に届け出がなされます。

学校には通常、本人や保護者が、感染が判明したことを連絡することになります。

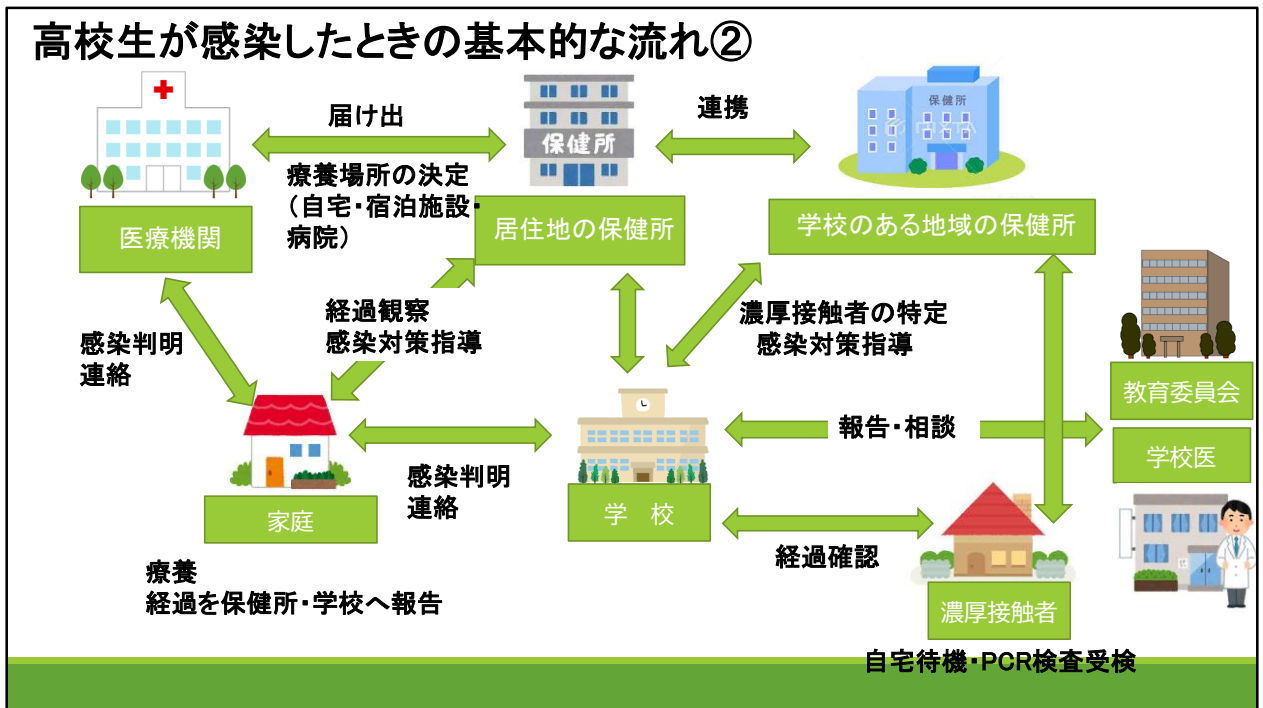
保健所は、積極的疫学調査を行います。

積極的疫学調査とは、

- ・いつからどのような症状が出ているか
- ・いつ誰とどのような行動をしたか
- ・発症している場合は発症2日前から、無症状の場合は検査日の2日前からの接触者の聞き取り

を行います。

## 高校生が感染したときの基本的な流れ②



また保健所は

医療機関と連絡を取りながら、療養場所を決定します。

重症度、持病の有無、年齢などによって「入院」「宿泊施設での療養」「自宅療養」のいずれかに決められます。

現在までのところ、新型コロナに対し「治癒」という言葉は使いません。

療養の期間は、「症状が改善し他への感染の恐れがなくなったと医師が判断するまで」となります。

現在の退院基準では、発症日から10日間経過し、かつ症状軽快後72時間経過すれば退院は可能とされています。

そして学校や家庭に対し「濃厚接触者の特定」「消毒などの感染対策指導」を行います。

保健所は、すべてをつなぐコーディネーターのような役割です。

学校は

保健所の濃厚接触者調査に協力するほか、臨時休校の必要性などについて、保健所・教育委員会・学校医と相談しながら決めます。

このように、さまざまな機関が連携しながら対応することがわかります。

## 濃厚接触者の基準

---

- ・マスクなし
- ・1m以内
- ・15分以上の接触



濃厚接触者は、どのようにして決められるのでしょうか？

2021年2月現在、濃厚接触者は「マスクなし、1m以内の距離、15分以上の接触」が基準となりますが、状況に応じて判断されます。

学校においてはマスクを外す場面は限られていますから、「昼食を共にした人」「部活の部員」などが、濃厚接触者となる可能性が高いといえるでしょう。

わたしたちは食事のときに、「会話を控える」「対面で食べない」「距離をとる」ようにとわれています。

それは、飛沫感染をする新型コロナは、マスクを外した場面で感染のリスクが上がるからなのです。



## 周りの生徒に及ぼす影響

### 濃厚接触者となったら

- ・2週間の自宅待機(出席停止)
- ・PCR検査の受検
- ・学習の遅れ
- ・部活動に参加できない
- ・大会と重なった場合、出場できない ...など

### クラスターがおきたら

- ・学級閉鎖・学年閉鎖・臨時休校の可能性も



校内で感染者が出た場合、周りの生徒にはどのような影響があるでしょうか。

濃厚接触者となった場合には、感染者と最後に接触した日の翌日から14日間の自宅待機が求められ、PCR検査を受けることになります。PCR検査の結果が陰性であっても、基本的に外出はできません。登校できない、部活動に参加できないなどの制限が生じます。

また、校内で多数の感染者が出た場合、つまりクラスターがおきてしまった場合には、学校全体の臨時休校なども検討されるでしょう。授業の遅れ、部活の大会の出場制限など、さまざまな影響が出るのが考えられます。

## 受診(相談)の目安 **まずは電話で!**

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ②重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある
- ③上記以外で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く  
(4日以上続く場合は必ず相談)

\* 症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談を。  
解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様。

※重症化しやすい人:高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある人  
透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人



引用:群馬県HP(2021.1月現在)

ここからは、受診の目安や検査・ワクチンについて説明します。

まずは、受診の目安です。

次のようなときには、かかりつけ医もしくは受診・相談センターへ、まずは電話で連絡しましょう。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ② 重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
- ③ ①②以外で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く場合、4日以上続く場合は必ず相談しましょう。

症状には個人差があります。強い症状と思う場合にはすぐに相談しましょう。  
解熱剤などを飲み続けなければならない場合も同様です。

# PCR検査とは

ポリメラーゼ連鎖反応 (Polymerase Chain Reaction)

患者から検体を採取する



ウイルスの核酸(RNA)を抽出し  
酵素をつかってDNAに変換する



DNAを増幅させる



引用:ジュニアエラ 2020.5月号

受診・相談センターでの相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の「診療・検査外来」が案内されます。  
そこでの診察の結果、医師が必要と判断した場合にはPCR検査などの検査を受けることになります。

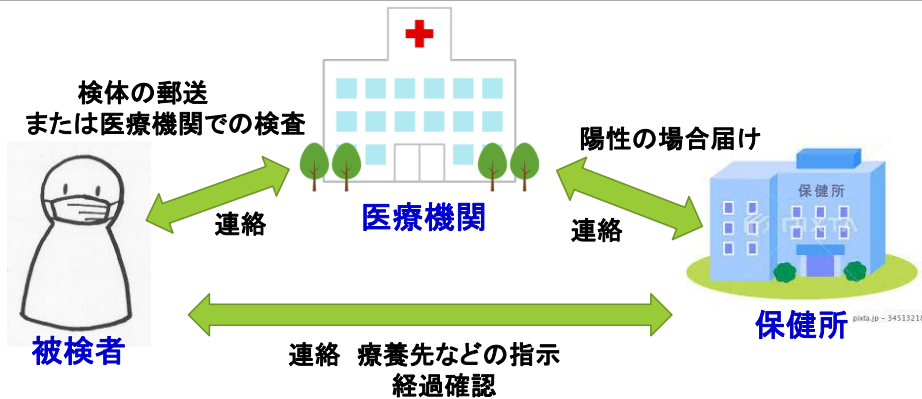
PCR検査とは、どのような検査なのでしょうか？

PCR検査とは、患者から採取した検体からウイルスの核酸であるRNAを抽出し、酵素を使ってDNAに変換します。

そのDNAを、増幅（ぞうふく）させ、新型コロナウイルス由来のDNAが増幅されているか確認する検査のことです。

増幅が確認された場合は陽性、確認されなければ陰性と判断されます。

## PCR検査とその後の流れ



PCR検査は、以前に比べると検査キットが多く生産され、多くの方が受検できるようになっています。

また、鼻やのどからだけでなく、唾液でも検査が可能です。

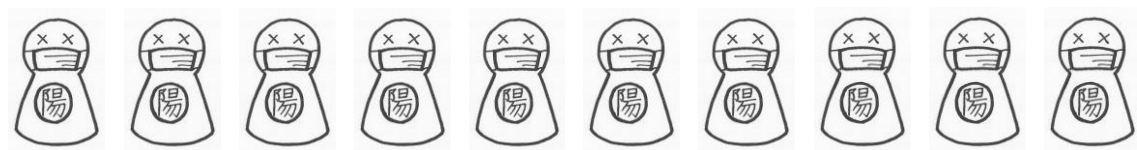
そのため、わざわざ病院に出向かなくても、採取した唾液などの検体を送るだけで、検査結果を確認することも可能になってきました。

また、これは医療保険の適応にはなりません。自己負担のPCR検査を希望する人に向けて、他県では検査キットが自動販売機で売られているところもあります。

以前に比べ、PCR検査は身近なものになってきています。

## 検査結果はどこまで正確なの？

PCR検査の感度・・・**70%程度**



陽性

偽陰性

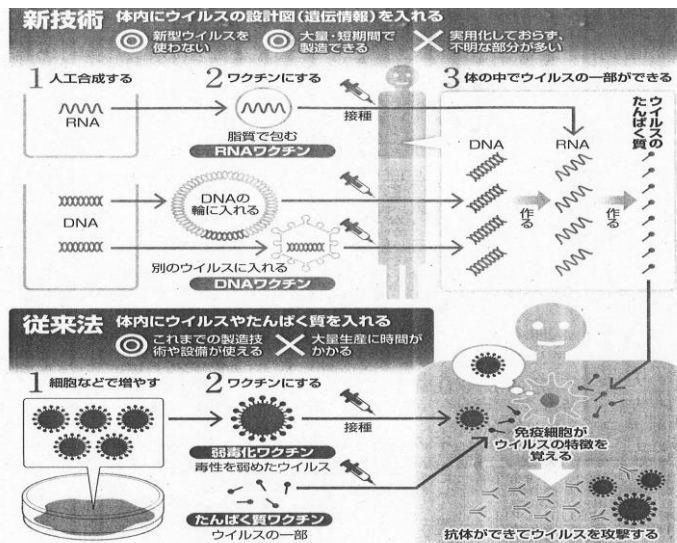
引用・参考: 東京大学 保健・健康推進本部 保健センターHP、群馬県HP

PCR検査の結果は、どこまで正確なのでしょう。  
感染者を調べたときに陽性とする割合「PCR検査の感度」は、現時点では70%程度とされています。

これは、検査はあくまで検体の中にウイルスが存在しているか否かを判断するため  
感染していても検体のウイルス量が少なければ、検査で陽性と判断されない可能性もあるからです。

このため、「陰性だからといって、必ずしも感染していないとはいえない」  
ことに注意してください。  
検査結果が陰性であっても、熱や風邪症状がみられる場合には外出を控えましょう。

## 新型コロナウイルスワクチンで免疫がつく仕組み



図の引用先: 読売新聞 2020.6.7 朝刊

次に、ワクチンについて説明します。

通常、開発に数年かかるワクチンですが、新型コロナウイルスのワクチン開発は、かつてないスピードで進んできました。

新技术として、遺伝情報を使った新しいワクチンが開発されています。

新型コロナウイルスにも遺伝情報があり、人間に感染して細胞で自分のたんぱく質を大量に作って増えていきます。

その遺伝情報を含むワクチンを作り、体内で新型コロナのたんぱく質を作らせ、免疫をつける方法です。

遺伝子を使ったワクチンとしては、メッセージーRNAワクチン、ウイルスベクターワクチン、DNAワクチンが開発されています。

2021年1月現在、実際に世界各国でワクチンの接種が始まっており、日本でもこれから接種が始まる予定です。

日本で早期使用が予定されているのは、メッセージーRNAワクチン、ウイルスベクターワクチンです。



ここからは「感染経路」と予防法について説明します。

感染症の感染経路は大きく分けると「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3種類がありますが、新型コロナウイルスは主に「接触感染」と「飛沫感染」によって感染します。

## 感染経路① 接触感染



感染者Aさんの手にウイルスが付着(咳を手でおさえるなど)



Aさんが手で周りの物に触れて、物にウイルスが付着



Bさんがその物に触って、ウイルスが手に付着



その手で口や鼻や目を触って、**粘膜から感染**



「接触感染」とはどのようなものでしょうか。

まず、感染者Aさんの手にウイルスが付きます。例えば、咳やくしゃみを手で押さえたり鼻をかんだりしたときです。

Aさんがその手で周りの物に触れて、物にウイルスが付きます。

Bさんがその物に触わって、手にウイルスが付きます。その手で口や鼻や目を触ると、Bさんは感染します。



## 接触感染予防 外出先では顔を触らない ウィルスの入口は粘膜！

人は無意識に顔を触っています。  
顔にはウィルスの入り口である  
目・鼻・口（粘膜）があります。



**その数は、1時間に平均23回！**

そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

出典:厚生労働省HP

手に付いたウイルスは、目・鼻・口の粘膜から体内に入ることによって感染が成立します。

人は、無意識に目や鼻をこすってしまったりするので、注意しなければなりません。  
その数はなんと、1時間に平均23回といわれます。  
しかも、目・鼻・口などの粘膜に触るケースが、全体の約44%を占めているそうです。

感染症対策として、「外出先では顔を触らないように」と言われるのは、このような接触感染を防ぐためなのです。

## 接触感染の原因となりやすい物(例)

ドアノブ 手すり スイッチ  
便座 蛇口 スマホ  
その他共用するもの  
不特定多数の人が触るもの



参考・引用: 文部科学省「学校の新しい生活様式」

接触感染の原因となりやすいものは、ドアノブ・手すりなど不特定多数の人が触るものです。

一方、個人のものですが注意して欲しいのはスマホです。

外出先で頻繁に触ることが多いスマホは、ウイルスが付着している恐れが高いもののひとつです。

スマホは精密機器なので消毒には注意が必要ですが、開口部をさけた表面を、アルコールを軽く浸した布で拭くなどの消毒方法がネットなどでも紹介されています。

学校では、ドアの引き手、スイッチ、手すりなどの共用部分は、毎日消毒をしています。

しかし学校生活の中で、消毒によりウイルスをすべて死滅させることは困難です。

このため、一時的な消毒の効果を期待するよりも、私たち高校生は、掃除により清潔な空間を保つ、健康的な生活により免疫力を高める、手洗いをしっかり行うといった基本的な感染予防対策を心掛けることが大切です。

# 接触感染予防 手洗いをしよう！



食べる前には手洗いを！



引用: 文部科学省「学校の新しい生活様式」

接触感染を防ぐために、最も重要なのが手洗いです。アンケートでは、食事や間食の前に手洗いをしていない人が多くいましたが、食事は手に付いたウイルスが口から入ってしまうリスクが高いときです。何かを食べる前には、必ず手を洗ってください。

ウイルスの数は、ハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

「ハッピーバースデー」の歌をゆっくり歌いながら洗うと、だいたい20秒くらいです。指の間・指先など、洗い残しの多い場所に気をつけながら洗いましょう。

学校では、基本的にハンドソープを使った手洗いで感染症対策をしましょう。

「アルコール消毒」は手洗いができない際に、補助的に使われるものです。外出先では、携帯用の消毒薬を持っているとよいと思います。嘔吐下痢をひきおこすノロウイルスなど、「アルコール消毒が効かないウイルスもある」ことを知っておいてください。

## 感染経路② 飛沫感染

咳・くしゃみ・鼻水などによりウイルスが放出



ウイルスを口や鼻から吸い込む  
口・鼻・目の粘膜につく



**飛沫感染**



もうひとつの感染経路は、「飛沫感染」です。

感染した人の咳・くしゃみ・鼻水などの飛沫には、ウイルスが含まれています。それを、他の人が口や鼻から吸い込んで感染することを「飛沫感染」といいます。

# 飛沫感染予防 ソーシャルディスタンス

2メートルの間隔(最低1m)

飛沫によりウイルスが飛ぶ最大距離



参考・引用: 諏訪中央病院 玉井道裕Dr.作成資料

飛沫感染対策として、1～2メートルの距離をとる「ソーシャルディスタンス」が推奨されています。

それは、飛沫によりウイルスが飛ぶ最大距離が2メートルとされているからです。

会話や咳などによって飛散するつばなどのしぶきは、水分の重さで約1～2メートル以内で落下します。

落下したウイルスが再び空気中を漂う場合、ウイルスは飛沫核という状態になっていますが、この飛沫核には感染力はなくなっています。

学校では、十分なソーシャルディスタンスがとれないときは、マスクを着用することになっています。

通常、教室内ではそんなに距離がとれないため、わたしたちは基本的にマスクをして授業を受けることになります。

## 飛沫感染予防 マスクは正しく着けよう！

鼻上からあごの下までマスクが届くように  
ノーズフィッターを自分の鼻の形に合わせて  
隙間がないよう鼻を覆う



参考・引用:「うっかりやりがちな新型コロナ感染対策の違い15」

私たち一般の人がマスクをする主な目的は、「自分の飛沫を周囲の人に飛散させない」ことになります。

私たち自身が、無症状の感染者である可能性もあるからです。

一方、医療従事者は、主に「感染者の飛沫やエアロゾルを吸い込まない」という目的でマスクを着用します。

マスクは、正しく着用しないと効果がありません。

鼻上からあごの下までしっかりマスクが届くようにし、ノーズフィッターを自分の鼻の形に合わせて、隙間がないように鼻を覆いましょう。

## マスク着用の原則



- ①社会的距離を確保できなければ、マスクを着用する
- ②社会的距離を確保できれば、マスクは必須ではない
- ③マスクを着用していなければ、社会的距離を確保する
- ④マスクを着用していても、社会的距離を確保する

引用:「うっかりやりがちな新型コロナ感染対策の間違い15」

マスク着用の原則は、次のように考えるとよいです。

- ①社会的距離を確保できなければ、マスクを着用する
- ②社会的距離を確保できれば、マスクは必須ではない
- ③マスクを着用していなければ、社会的距離を確保する
- ④マスクを着用していても、社会的距離を確保する

④の「マスクを着用していても、社会的距離を確保する」のは、マスクを適切に着用していない人がいるからです。

鼻を出していたり、顎につけていたりする人がいます。

また、マスクを着用しているにもかかわらず、会話するときにわざわざマスクを外す人もいます。

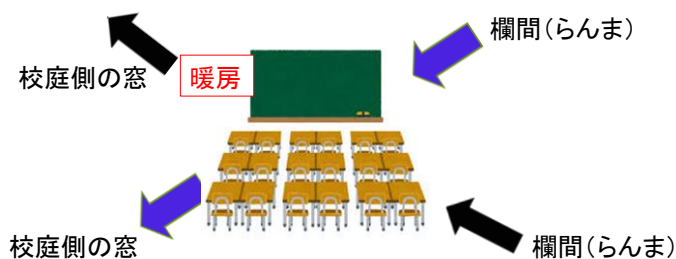
このような状況では、マスクは効果を発揮できません。

また、②の「社会的距離を確保できれば、マスクは必須ではない」と

③の「マスクを着用していなければ、社会的距離を確保する」は室内等では注意が必要です。

## 飛沫感染予防 換気をしよう

3密(密集・密接・密閉)を避けよう  
教室は常時換気を！



飛沫感染予防として、マスクと共に重要なのが、「3密を避けること」です。

教室では密閉を避けるため、常時換気を行って常に空気の流れをつくるようにしています。

図に示した黒矢印か青矢印の、いずれかの対角線上の窓を20cmずつ開けましょう。両方開けてもよいです。

冬は寒いので、黒矢印か青矢印が開けたときに寒くない方を選ぶとよいとされています。

本校の場合は、暖房の位置を考えると青矢印がよいでしょう。

また、換気扇も使うとより効果的です。

冬の換気は寒さも伴います。

教室にサーキュレーターが導入され、暖かい空気が下に下がるようになったことで多少寒さは改善されていますが、できるだけあたたかい服装で、授業を受けるようにしましょう。



## 基本的な新型コロナ対策(まとめ)

①ハンドソープで手洗い 目・鼻・口を触らない



②マスクを正しく着用

③3密(密集・密接・密閉)を避ける

- ・ソーシャルディスタンス
- ・マスクを外したら距離をとり会話を控える
- ・換気

今は我慢しよう!



④免疫力を高める  
(睡眠・栄養・生活リズム)



新型コロナの基本的な対策をまとめると、

- ①ハンドソープでこまめに手洗いをする。目・鼻・口を触らない。
- ②マスクを正しく着用する。
- ③3密を避ける。マスクを外したら距離をとって会話を控える。換気をする。
- ④睡眠・栄養・生活リズムに気をつけ、免疫力を高める。

となります。

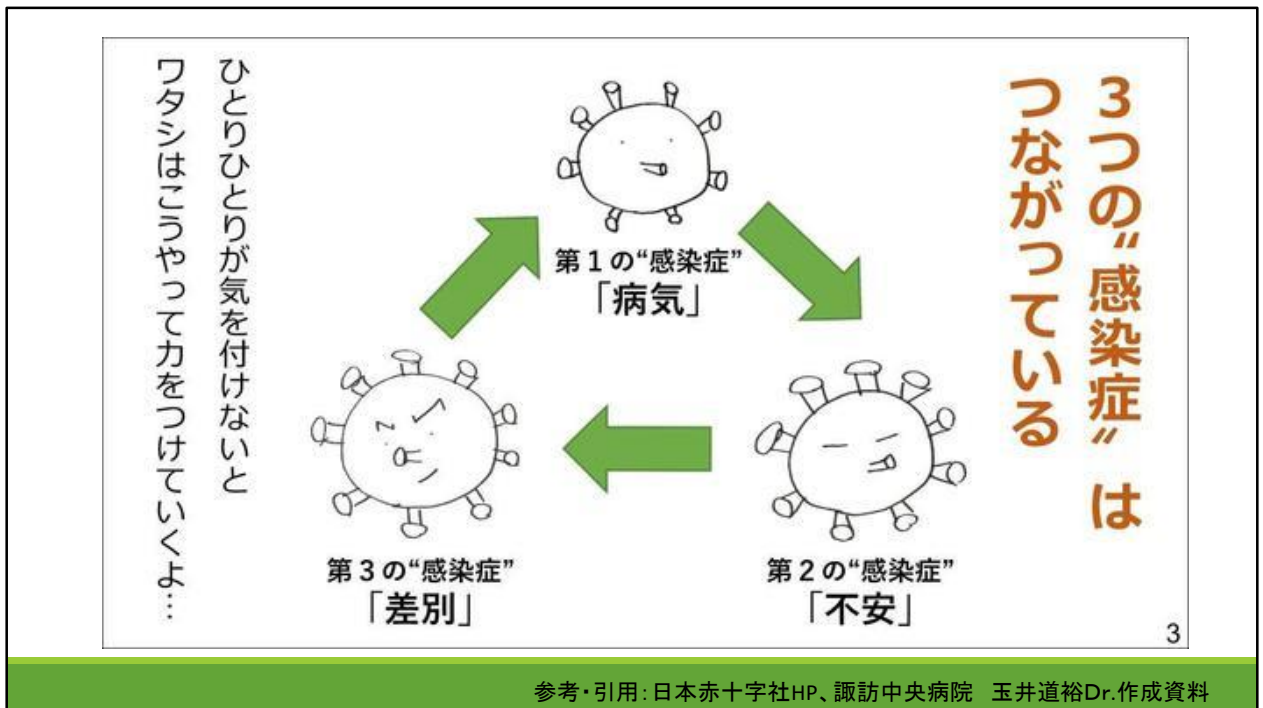
## 私たちが心がけるべきことは？

---

症状があるときは**登校しない**  
毎朝「健康チェックカード」で検温と確認！



そしてさらに、私たちが心がけておくべきことは「症状があるときは登校しない」ということです。  
風邪症状や熱が出たら「コロナかもしれない」と考えて自宅待機をしましょう。



最後に、アンケート結果では「誹謗中傷が不安」との回答が多くありました。このことについて考えてみたいと思います。

コロナウイルスのような感染症は、ある3つの「感染症」でつながっているといわれます。第一の感染症は「病気そのもの」です。

このウイルスは感染者との接触でうつり、風邪症状や肺炎を引き起こすことがあります。

第二の感染症は「不安」です。

このウイルスは、まだわからないことがたくさんあります。

わからないことが多いと、人は不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。

そして、気づく力・自分を支える力を弱めてしまうのです。

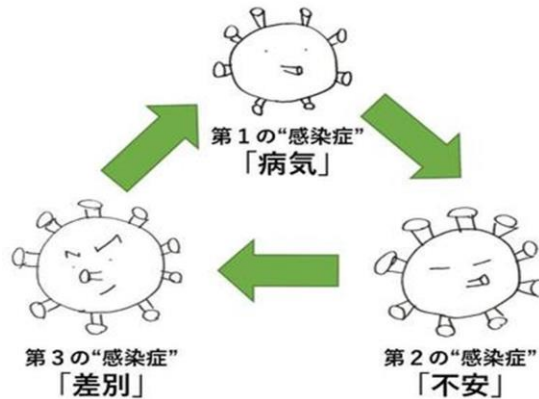
第三の感染症は「差別」です。

不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激します。

そして、ウイルス感染に関わる人を遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

このような負のスパイラルが回り続けることで病気そのものだけでなく、不安や差別といった「心の感染症」も広がってってしまうのです。

一人一人が予防対策を  
自分のため周りのために



確かな情報を学び共有しよう  
差別的な言動に同調しない意思を

いつものペース  
信頼できる人と話し不安を抱え込まない  
健康的なライフスタイルを維持

この「負のスパイラル」を断ち切るために、私たちにできることがあります。

まず第一の「病気という感染症」を防ぐために、1人1人が予防対策を徹底しましょう。

具体的には、手洗い・咳エチケット・人混みを避けるなどです。

ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。

第二の「不安という感染症」に振り回されないために、いつもの生活習慣やペースを保ちましょう。

いつもの自分と違うところはありませんか？

不安なのは当然です。信頼できる人と話し、一人で不安を抱え込まないことが大切です。

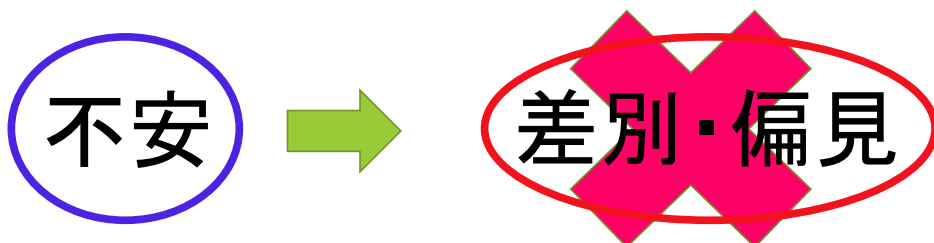
バランスのよい食事、しっかり眠る、適度な運動など、健康的なライフスタイルの維持に努めましょう。

第三の「差別」という感染症を防ぐためには、

信頼できる確かな情報を学び、みんなで共有しましょう。

そして、差別的な言動に同調しない強い意志を持つことが大切です。

## 心まで感染しないために



## 正しく知り、正しく恐れる

不安だからといって、感染した人や医療関係の方たちを差別したり、偏見をもつことは間違ったことです。

感染した人は、身体的にも精神的にもつらい思いをしています。

そのつらさは、感染を経験した人にしかわかりません。

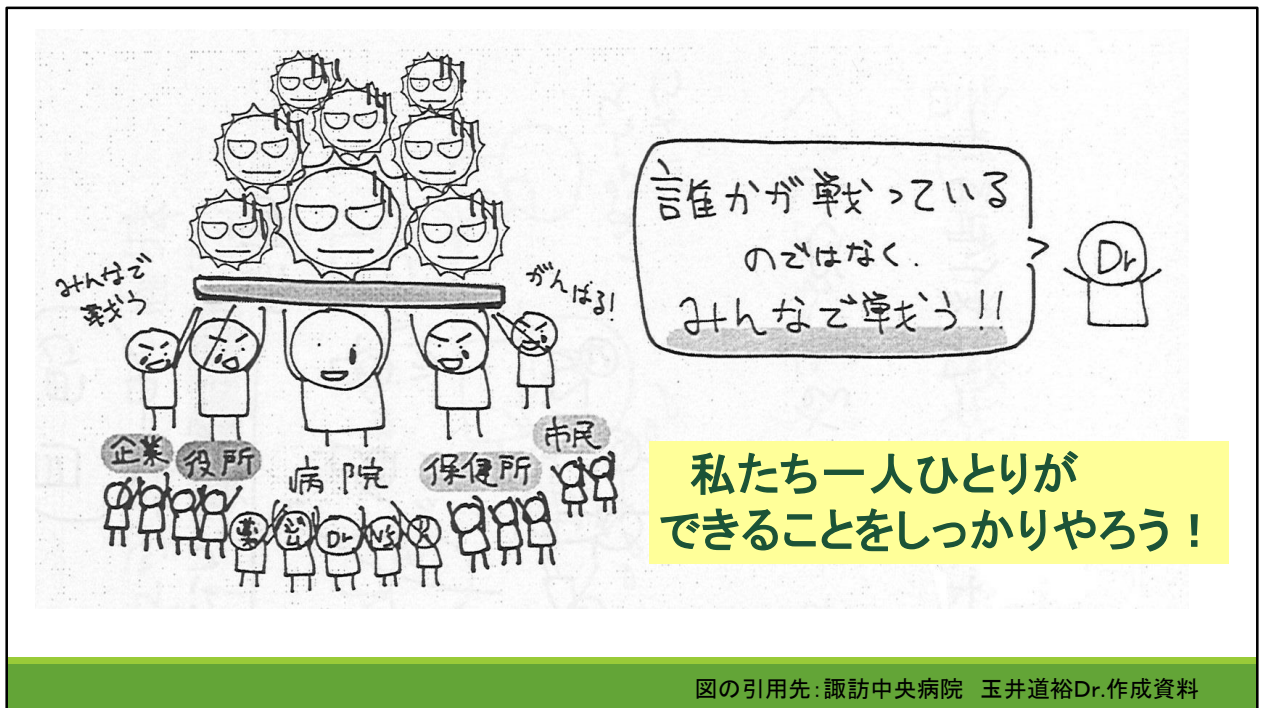
また医療関係の方々は、感染対策で身も心もすり減るような思いをしながら、コロナの最前線で必死に戦ってくれています。

そういった人たちに、差別や偏見で追い打ちをかけるようなことは、絶対にしてはいけないことです。

差別や偏見があれば、感染が判明することをためらう人が出るかもしれません。

そうなれば、感染がよりひろがってしまう恐れがあるのです。

私たちは正しい情報を知ったうえで、コロナウイルスの何が恐ろしいのかを考え、どうすれば自分や周りの人たちの命を守れるのかを考えることがとても大切です。



感染拡大により、私たち高校生も長い休校期間があり、楽しみにしていた学校行事も殆どできない一年でした。  
 私も含め多くの方が、不安やストレスを抱えていたと思います。  
 そんな中で感じたことは、「毎日学校に行って、友達と授業を受けられる」という、今まで当たり前だと思っていた生活の大切さです。  
 学校が休校になってから、早く学校に行きたい、友達に会いたいと強く感じました。  
 そして、学校が再開した時は、とてもうれしかったです。同時に普段の生活を、もっと大切に感謝して過ごしていきたいと思いました。

この研究を通して私たちは、新型コロナについての知識不足と、自分たちの意識の低さを思い知らされました。  
 正しい知識がないことで感染対策が不十分になっていたり、少しぐらいなら大丈夫だろうと、気が緩んでいたと思います。  
 コロナ対策で大切なのは、「自分たち一人一人ができることをしっかりする」ということです。

それが自分と周りの人たちを、そして社会全体を守っていくことになるのだと思いました。  
 コロナ禍は、きっと終わりが来ます。  
 みんなで一緒に乗り越えていきましょう。

## 主な引用・参考資料

- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(Ver.5) 文部科学省HP
- ・厚生労働省HP
- ・群馬県HP
- ・前橋市保健所HP
- ・東京大学 保健・健康推進本部 保健センターHP
- ・新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書 玉井道裕Dr. 作成資料 諏訪中央病院HP
- ・新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう 日本赤十字社HP
- ・「うっかりやりがちな新型コロナ感染対策の間違い15」 矢野邦夫著 2020.9.1 ヴァンメディカル発行
- ・「どうする！？新型コロナ」岡田晴恵著 岩波ブックレットNo.1026 2020.5.8 岩波書店
- ・月刊 ジュニアエラ 2020.5月号 2020.5.15 朝日新聞出版
- ・Newton 2020.5月号 2020.5.7 ニュートンプレス

最後まで見ていただき、ありがとうございました！

群馬県立前橋東高等学校 生徒保健委員会 研究発表係



最後に、勉強会を開いていただいた学校薬剤師の伊藤先生と、お忙しい中にもかかわらず、内容の確認をしていただきました前橋市保健所の方々に、感謝申し上げます。ありがとうございました。