



現状を正しく知る

負のスパイラルを理解して、3つの感染症を防ぐために必要な行動をとることが大切です。

■第1の“感染症”をふせぐために
1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」「咳エチケット」
「人混みを避ける」

など、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2の“感染症”にふりまわされないために

不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、不安や恐れは私たちの

「気づく力」「聴く力」
「自分を支える力」

を弱め、私たちから力を奪い、時に冷静な対応ができなくなることもあります。

■第3の“感染症”をふせぐために

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。「確かな情報」を拡めましょう。差別的な言動に同調しないようにしましょう。

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

「小さな子どもがいる家庭」「高齢者」「治療を受けている人とその家族」「自宅待機している人」「医療従事者」「日常生活を送って社会を支えている人」

この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。

詳しくは、「日本赤十字社のホームページ」にアクセスしてください。

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

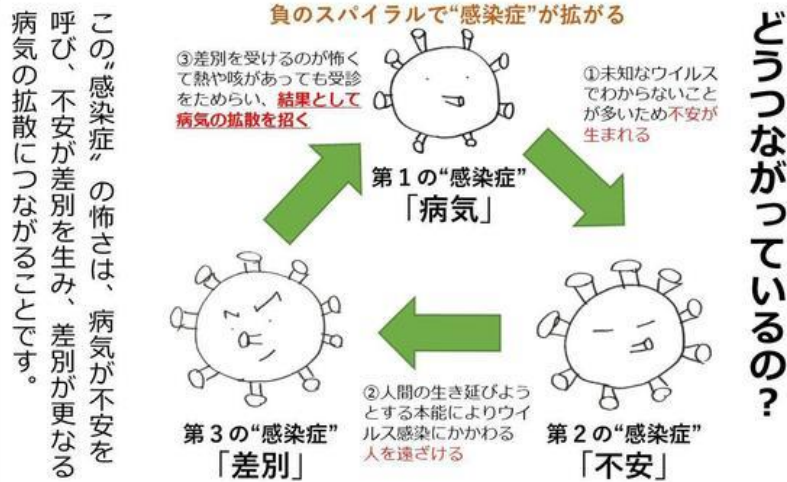
http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

自分で決める力を高める

私たちは、与えられた環境の中でしなければならないことが多いものです。その中でも、自分で決めることができる選択肢は、意外とあるものです。自分で決めて、実行し、責任をもつ行動をすることが大切です。

自分で決めて、実行し、成功体験を通して、私たちは自信がつきます

4月の休みをどう過ごしたかは、あなたが決めたことです。戸惑い、何をしてもよいかわからなかった人もいでしょう。現在、大人も含めて、先のことがわからない状況です。学習をする方法は様々です。「自由登校をする、しない」も自分で決めましょう。NHKでも、ネットでも勉強できるアイテムはたくさんあります。この際、英検合格を目指して英語集中学習をしますか？先取り学習で、国語や社会の教科書の読破はどうでしょう？家族の料理を作りますか？何かを始め、続けたいです。いつの時代も、与えられた環境の中で、チャレンジをして、その後の人生の道を開いた人は多いです。5月に自分を成長させる行動を「するか、しないか」を決めるのは、あなたに任されています。自分で決める力を高めましょう。



皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・コロナなんじゃない」
「あの地域はコロナが流行っているからあそこ
のものを買うのはやめよう・・・」
「熱があるけど怖いから黙ってよう・・・」

このように思い、行動することから
“感染症”は広がっていきます。

これらの“感染症”をふせぐために、
私たちはどのような工夫ができる
でしょうか？

うーん