



令和2年  
6月3日  
小樽双葉高校

時差登校や40分授業など、まだまだすっきり元通りとはいきませんが、体調や生活リズムは取り戻せそうでしょうか？部活がはじまった生徒もいると思いますが、思った以上に体力が落ちていることを、ひしひしと感じているのではないのでしょうか…。勉強も部活も、無理せず少しずつ、ペースを取り戻しましょう。

今回のほけんだよりでは、新型コロナウイルス関係の最終回「もしあなたが感染したら…」を確認しましょう。

## 最終回【正しい情報を知り、正しい行動をしよう！！】

### その7 もしあなたが感染したら…

#### 1 できるだけ早く、適切な治療を受けましょう

疑わしい症状がでたら直接受診せず、まずは保健所の「帰国者・接触者相談センター」や、厚生労働省の「新型コロナウイルスに関する一般相談」（TEL0120-565653）などの、相談窓口に連絡してください。まさか…という気持ちはよくわかりますが、時間の経過とともに症状は進行し、人に感染させてしまうリスクも大きくなります。勝手な判断をせず、できるだけ早く相談し、適切な対応をしましょう。

#### 2 まわりの人にうつさないようにしましょう

「自宅(自室)から出ない」「人と接触しない」「咳エチケット(マスク含)」を徹底しましょう。今までのほけんだよりでも説明したとおり、感染者のマスク着用は、感染拡大防止に有効です。また、症状が出る前に接触があった等、すでにうつしてしまったかもしれない人には、すぐに連絡するとよいでしょう。すみやかに検査・治療を受けてもらうことで、感染拡大防止につながります。

### 全4回の【正しい情報を知り、正しい行動をしよう！！】はどうでしたか？

新型コロナウイルスや、感染のこと、とるべき行動などを、きちんと理解してもらえたでしょうか。みなさんが、これからも正しい行動をし、自ら危険にさらされることのないよう、強く願っています。

### さいごに…

「デマ」や「ネットリンチ」なども心配なことの一つです。事実ではないことや、心ない言葉や暴力で、苦しめられている感染者もいるそうです。関係ないと思っている人も、実は、知らず知らずのうちに加担しているかもしれませんよ。

ツイッターなどの情報を、気軽にリツイートしていませんか？みんなしているから…と、悪質な書き込みをしていませんか？心あたりがある人は、残念ながら、加害者になってしまう可能性があります。インターネットやSNSは、冷静に、想像力を持って利用してくださいね。



…ここで、今月の法語を紹介します。「いかなるが苦しきものと問ふならば、人を隔つる心と答えよ」

これは、「最も苦しいことは何かと人に聞かれたら、人を分け隔てる心であると答えなさい」という意味です。

人を差別したり、見下したりする心は、人間の持つ最も醜いものです。人を差別することで、自分が優れていると錯覚する。つまり、人を蔑む心には、傲慢や無知などが隠されているのです。人を差別せず、自分と真剣に向かい合うことができる人になりたいですね。