

## 分団活動を本格スタートする前に

日本宇宙少年団の活動は多くのボランティア指導者の方々に支えられています。日本宇宙少年団広島分団の高橋分団長は普段はお医者さんをされています。高橋分団長から「新型コロナウイルス感染症」について、これからどういうことに気をつけたらいいのか、皆様が留意するのに参考になるメモをいただきました。私どもは大いに参考にしましょう。

高橋分団長ありがとうございました。

全国の日本宇宙少年団 団員のみなさん、そして分団長やリーダーのみなさん、日本宇宙少年団広島分団 分団長 高橋浩一です。

今日は、「新型コロナウイルス感染症」についてのお話をします。

学校が始まったり、分団活動も始まったりしてくるでしょう。

そのときに、どういうことに気をつけたらいいのか、という話です。

正しく知って正しくこわがる、というのが大事です。

そのために、まず正しく知るところからはじめましょう。

団員の学年などを考えて、いくつかのレベルに分けて紹介しています。

自分に合ったレベルの学びを まずはおこなってみてください。

もちろん、新しい学びにどんどんチャレンジしてくれるとうれしいです！

## レベル 1 :

ていがくねん ようちえん だんいん  
低学年や幼稚園の団員にもわかりやすいマンガがあります。

ちゅうごくしんぶん しんぶん むりょうこうかい  
中国新聞 ちゅーピー子ども新聞が無料公開されています。

まずは これをよんでみてください。

なお、インターネットはかならずほごしゃのかたといっしょにえつらんしてください。

4月5日（日）

みんなのギモンにこたえるモン「コロナウィルスを防ぐには？」

[https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index\\_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200405&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.49597295.838930414.1589320278-722911923.1582446876](https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200405&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.49597295.838930414.1589320278-722911923.1582446876)

[589320278-722911923.1582446876](https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200405&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.49597295.838930414.1589320278-722911923.1582446876)

5月3日（日）

みんなのギモンにこたえるモン「新型コロナ、これからどうなるの？」

[https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index\\_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200503&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.250758095.838930414.1589320278-722911923.1582446876](https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200503&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.250758095.838930414.1589320278-722911923.1582446876)

[1589320278-722911923.1582446876](https://data.np.chugoku-np.co.jp/hv/index_viewer.html?pkg=jp.co.chugoku-np.viewer.pc&mcd=CK&npd=20200503&pn=1&uid=&tkn=unknow&ga=2.250758095.838930414.1589320278-722911923.1582446876)

## レベル 2 :

しんがた かんせんしょう すこ  
新型コロナウイルスは どういうことか、 少しわかりましたか？

なに わる びょうき  
何か悪いことをしたから病気になる、というものではない、ということがわかりましたね。

で ゆうめい ひと な すもう りきし な  
テレビに出ている有名な人が亡くなったり、相撲の力士さんが亡くなったりしています。

びょうき しんがた かんせんしょう ひと だれ  
病気になりたくて 新型コロナウイルスになった人なんて、誰もいません。

かんじゃ だれ かんじゃ じょうきょう  
どこにでも患者は いる、誰でも患者になりうるという 状況です。

てあら せき てってい  
マスク、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

がっこう ぶんだんかつどう こんご たいせつ  
学校がはじまっても、分団活動がはじまっても、これは今後も大切です。

てあら せき まな  
このステップではマスク、手洗い、咳エチケットを学びましょう。

## ★マスク：

マスクには「自分を守る」働きと、「ほかの人に感染をひろげない」という働きがあります。

新型コロナウイルス感染症は、基本的にはせきやくしゃみで飛び散ったもので人から人に感染していきます。マスクをすれば、こうした「飛び散るもの」を少なくすることが出来ます。この目的には布マスクでよいです。

なお、感染症の現場で働く医療従事者には、自分の身を守るために、布マスクより性能の高いサージカルマスクやN95マスクが必要です。

調べてみよう：

マスクの効果は？ 感染予防には？ いつまで行動変えるべき？

ウイルス学専門家インタビュー

京都新聞 2020年5月18日

<https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/241998>

マスクの効果はどれくらい？ その種類と使用方法

BBCニュース 2020年5月15日

<https://www.bbc.com/japanese/video-52671890>

(動画あり。英語ですが日本語字幕あり。)

## ★手洗い：

さきほど紹介したマスクの記事の どちらにも「大事なものは手洗いだ」と されていますね。

ドアノブなどに付着していたウィルスが感染の原因になることが わかっています。

マスクよりも むしろ手洗いのほうが大事、と されているのです。

せっけんでの手洗いをしっかりおこなえば、ウィルスはほとんど流し去ることが出来ます。

しかし、手洗いもちゃんとやるのは むずかしい。しっかりおこないましょう。

たとえば外科の手術前にも 手術する医師や看護師は手洗いをしっかりするのが基本ですよ！

わたしたちは、手洗いをして、しっかり乾かして、それからアルコール消毒をすれば バッチリ！

調べてみよう：

厚生労働省のホームページ「手洗い」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

※これには手洗い時間が書いてありませんが、30秒はおこなってください。

みんなできてる？ 正しい手洗い方法（厚生労働省）の実践をわかりやすく解説  
BuzzFeed Japan 2020/04/17 動画です。

<https://www.youtube.com/watch?v=X8741qt1pgw>

# ★咳エチケット：

咳でウィルスをまき散らさないようにする方法があります。

手で口をおおう？ ざんねん、違います。

ひじで おおうのです。

この機会におぼえておきましょう。

## 厚生労働省 咳エチケット

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

### 3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。  
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。



※また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

出典：厚生労働省ホームページ

## 調べてみよう：

ランニングやジョギングでは、思ったより遠くまでウィルスが飛びます。ジョギングの時にも、ウィルスを飛び散らさないことが必要です。ジョギングエチケット、と呼ばれます。

・「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」  
京都大学iPS細胞研究所長の山中伸弥教授による情報発信です。

<https://www.covid19-yamanaka.com/index.html>

・厚生労働省のホームページにも  
「正しい手洗い方法」や、「正しいマスクのつけ方」といった動画があります。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)

# レベル 3

マスク、<sup>てあら</sup>手洗<sup>い</sup>、<sup>せき</sup>咳エチケットは おこなうとして、<sup>がっこう</sup>学校や<sup>ぶんだんかつどう</sup>分団活動が<sup>さいかい</sup>再開されたときに、どのよ  
うな<sup>ちゅうい</sup>注意をすればいいでしょうか？

<sup>なん</sup>何のための<sup>きゅうこう</sup>休校だったのでしょうか？それは「<sup>かんせんしょう</sup>感染症を<sup>ひと</sup>人から<sup>ひと</sup>人に<sup>ひろ</sup>広げないため」、です。

<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスは、<sup>かんせんしょう</sup>完全に<sup>かんぜん</sup>消え去ることは<sup>き</sup>当分<sup>さ</sup>ありません。<sup>とうぶん</sup>

また<sup>ちか</sup>近いうちに <sup>かんせんしゃ</sup>感染者が<sup>ふ</sup>増えてくるものと<sup>かんが</sup>考えています。

<sup>に</sup>二度三度と <sup>かんせんしょう</sup>感染症の<sup>なみ</sup>波が<sup>お</sup>押し<sup>よ</sup>寄せてきます。<sup>ゆだん</sup>油断せず、<sup>たいせつ</sup>そなえておくことが大切です。

<sup>だいじ</sup>大事なのは「<sup>さんみつ</sup>三密を<sup>さ</sup>避ける」と<sup>い</sup>言われます。

<sup>みつぺい</sup>密閉、<sup>みつせつ</sup>密接、<sup>みつしゅう</sup>密集 が <sup>さんみつ</sup>三密です。

厚生労働省 3つの密をさけましょう

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf>



出典：厚生労働省ホームページ

学校でも、児童生徒どうしの距離を 以前よりは広くあけるようになっていきます。給食も向かい合って食べるのではなく、みんなが同じ方向を向いて食べるように変更されていると思います。

密集・密接をさけるため、休み時間だからといって友達と集まって室内でゲームしたり、というのは やめましょう。

外で遊ぶときも、できるだけ離れて遊べる遊びがいいですね。

分団活動でも同じです、できるだけ他の人と距離をあけるようにしましょう。

学校から帰ってからの遊びですが、

近所の公園や土手で一人で走る、というのは これはよいですが、

保護者といっしょに公園や土手に行くことが大事です、一人では行かないこと。

公園で友達と出会っても、いっしょに遊ぶのは 今はやめる（鬼ごっこなどしない）、外出は短時間だけにすること。と しましょう。

調べてみよう：

ほかの人と、どれだけの距離をあければいいのでしょうか？

およそ2メートルとされています。

フィジカルディスタンス（以前はソーシャルディスタンスと言われました） で 検索！

例として鳥取県のを御紹介します。

「～新型コロナウイルス感染症予防のため～ 鳥取型「新しい生活様式」を実践！」

<https://www.pref.tottori.lg.jp/289706.htm>

以前とまったく同じ生活には 戻れません。

政府専門家会議「新しい生活様式」

<https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/1208834/200504-senmonka-kaigi-atarashiiseikatsuyoushiki.pdf>

## レベル 4

新型コロナの時代を、みんなで助け合って 生きのび、よりよい社会を作っていきます。

コロナ後の社会は、これまでの社会とは 違うのです。元には戻れません。

わたしたちが よい社会を作り上げていくのです。

自分だけ・自分の家族だけよければ ほかに人はどうでもよい、という社会ではダメで みんなで助け合って生きていく、人にやさしい社会でなければいけません。

まずは、以下の3つをキーワードとして考えましょう。

1：病気になること。

2：病気になっても、早く適切な治療を受け、重症にならずに生き延びること。

3：病気のあと、できるだけスムーズに元の社会に復帰できること。

## 1：病気にならないために。

ひとつは、自分自身が健康であること。

そのためには、バランスのとれた食事・栄養をとること。規則正しい生活、十分な睡眠をとること。そして適度な運動をおこなうこと、です。

宇宙飛行士も、健康維持のためにがんばっていることはみなさんよく知っていますね、同じことなんですよ。

もうひとつは、病気の予防手段があるなら 積極的にこなうこと。

具体的にはワクチン接種があります。インフルエンザの予防接種、毎年やっていますか？ 新型コロナのワクチンが出来たなら、インフルエンザワクチンもあわせ、必ず受けるようにしましょう。

防げる病気は防ぐ、というのが 一番簡単なことです。

## 2：早く適切な医療を受けるために。

基本的には、早く診断を受け、早く治療を受けたほうが、早く治ります。早期診断・早期治療、と呼ばれます。これは 保護者の方が考えるべきことかもしれませんが。しかし、なんでもかんでも すぐに病院に行けばよい、というものではありません。病院に来ている患者さんは、どんな病気をもっているのか、わかりません。インフルエンザの人が来ているかもしれませんし、新型コロナの人が来ているかもしれません。病院や夜間急病センターなどを受診することにより、そうした病気をもらってしまうかもしれません。「院内感染」というものもあります。

軽い症状、軽い病気なら 病院や急病センターを受診しないで 家で安静に寝ているほうが 結果はよいかもしれないのです。市販薬だけで様子を見てもよい場合もあるでしょう。

しかし大きな病気、重い症状、いつもとは違う不安感があるなら それは早めに受診したほうがよいかもしれません。 判断に困る時は電話相談窓口 #7119 があります。

### 3：病気のあとのスムーズな復帰のために。

自分が病気になれば、もちろん学校は休み、治療をおこなうでしょう。今では 熱が出ただけでも 学校は休まねばなりませんね。

新型コロナウイルス感染症では、それだけではありません。もし家族に感染・感染疑いとなった場合には、同居の家族も「自宅待機」となってしまう可能性があるのです。自分は熱や症状がなくても 学校を休まねばならない人もいる、ということです。

学校を休んでいた人が ふたたび学校に登校してきた時に、あなたは どうしますか？  
「おまえコロナだったんだらう、あっちへ行け！」と言って 仲間はずれにしますか？  
レベル1・2で学んだように、病気になりたくて病気になった、という人なんて 誰もいないのです。本人は とても悔しく、残念だったはずなんです。  
もう学校に行っていていいですよ、と お医者さんなどにお墨付きをもらって登校してきたわけですから、安心して 仲間としてあたたかく迎えてあげましょう。  
勉強のおくれなど あるかもしれません。体力の低下があるかもしれません。みんなで支えてあげましょう。

でも、 どのように接してあげたらいいのか わからない、どのように手助けしてあげたらいいのか わからない、という場合もあるかもしれません。  
そういう時には 本人に聞いてみましょう。  
ぼくたちは どうしたらいい？ どうしてほしい？ と。

そうです、私たちは みんな仲間じゃないか！ 助け合って、支え合って、生きていくのです。  
いい社会を作りましょう！！ 差別や偏見のない社会を作りましょう！！！！

調べてみよう：

一次予防、二次予防、三次予防 とは

具体的な病気として、癌、生活習慣病、あるいは認知症などでも この概念が言われています。調べてみましょう。

健康日本21

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/tsuuchibun/e-1.html>

さいごに

広島分団のブログも、ぜひ御覧くださいね。

広島分団分団長がいつも言っている言葉です。

「正しい知識を身につけましょう。

知識のワクチン＝正しい知識が自分や社会を守ります。」

以上、皆様が留意するのに参考になるメモをいただきました。私どもは大いに参考にしましょう。高橋分団長ありがとうございました。