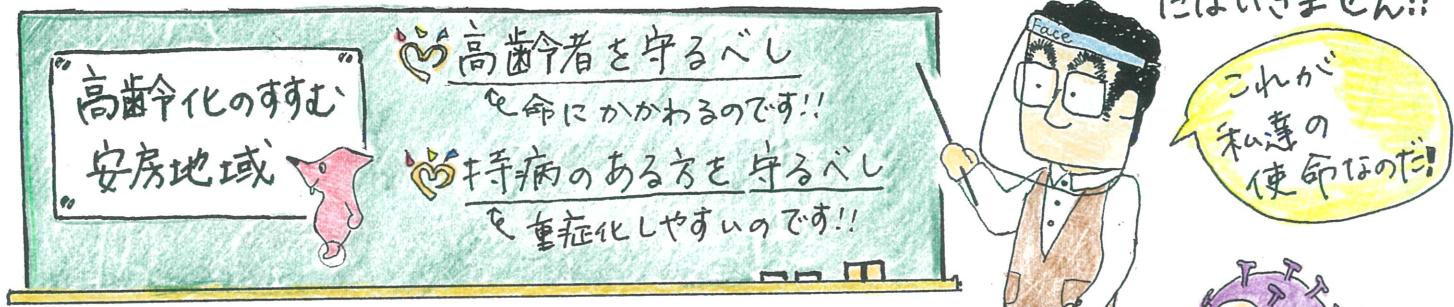




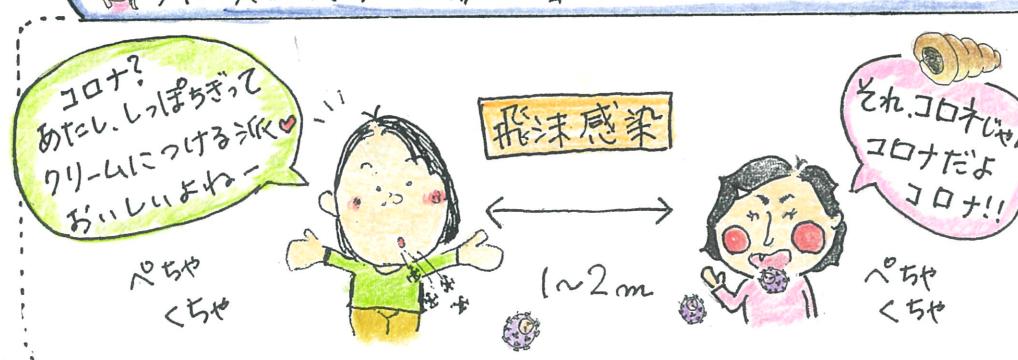
正しく恐れる。 2019年暮れから短期間で世界中に広がった 新型コロナウイルス感染症。日本は オ3波の真只中ですが 海外では ワクチン接種が始まりました。ワクチン接種が始まつたとしても、感染予防の気を緩めるわけにはいきません!!



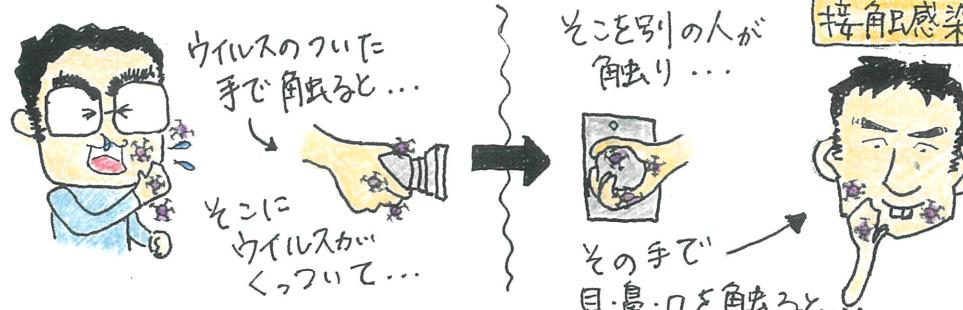
既にご存知とは思いますが、今一度 おさらいを…

新型コロナウイルスって どんな風に感染するの？

ウイルスが人の「目・鼻・口」など 粘膜から侵入することで 感染するのです。

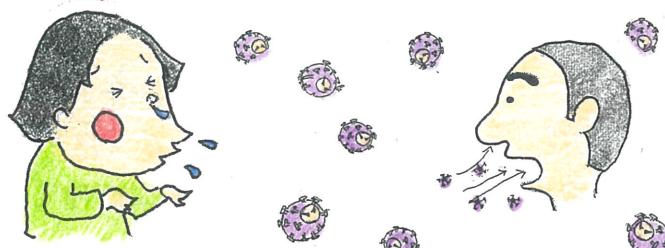


- マスクをつけることは とても大事！
- 不用意に目・鼻・口を 触らないで！
- 部屋の換気をバッかげて 飛沫核を外に出しましょ！



エアロゾル感染

換気の悪い屋内は 長時間にわたって、 細かい飛沫核が 三度う場合があります



ワクチンは、多くの方が 接種することで、発症や 重症化を予防、社会全体 での流行を防ぐことが 期待されています。 ワクチン接種を おすすめします。





それからもうひとつ 大切なお話を。

長引くコロナ禍、私達は先が見えないことで、不安な毎日を過ごしてきました。

未知のウイルスは、目に見えないがゆに、より不安を大きくし、その不安が社会全体に広がっています。病気を恐れる心が、偏見や差別を生み出し、更には、ウイルスの封じ込めを困難にしてしまうのです。



私の食い主の奥さんの実家

この辺にも遠くから、沢山来ているらしいニャー^{コロニヤかびこわいニャーの}



そうニヤのよ～
○○ナンバーの車が
けっこう停まって
るもの。

家の近くの魚屋さんのお客さんが風のウワサで聞いたらしい



感染をゼロにすることはできません。

感染予防をしていても 感染することは誰にでもあります。もしそれが自分だったら… 大切な友人だったら… ちょっと想像してみてほしいのです。

不安(ううう)

ご家族は
(じゅしてみかん)



辛い思いをしてるんじゃ
ないかしら…

(本当にできる事)
(何かないかな…)

立ち向かうべき対象は コロナウイルスであって、人ではありません。

あなたの優しさも 感染予防につながるのです。その為にも…

まずはリラックスして
ひとときの時間を作りましょ

(ほつ)

熱中できたり
心が晴れる活動に
時間を使いましょう。



運動がむ
効果的



長いトンネルを
いつか抜ける
その日まで…



コレ
不安の感染といいます。

- 言葉だって不安でいっぱい。
不安は自然な感情です。
でもちょっと落ちついで!
・その情報は正しいですか?
冷静に信頼性を考えてみよう。
- この騒ぎから一步引いて、
別の視点を持つ人と話して
みるのも良いでしょう。
- ・バランスのとれた食事・良質な
睡眠をとて、自分自身を
いたわりましょう。



コロナ禍が収束しない

まま、1年が経ちましたが、今もなお
私達の健康的な生活を脅かしています。
しかし、世界の叡智を結集して、ワクチン
や治療薬の開発は日々、着実に
進んでいます。

私達は、既に習慣となった、新しい
生活様式を、ひとりひとりがしっかりと
実践してながら、思いやりの心を忘れず
頑張っていきましょう。