



# こあら通信

小栗小児科医院 2020年6月 167号  
〒933-0014 富山県高岡市野村869  
TEL: 0766-23-2229  
URL: <http://oguri-shounika.com>

## 新型コロナウイルスがもたらす 第2、第3の“感染症”

### 第1の感染症 = 病気そのもの

### 第2の感染症 = 不安と恐れ

見えないコロナウイルスのワクチンや薬はまだ開発されていません。分からないことが多いため不安や恐れを感じ振り回されてしまうことがあります。それが心の中でふくらみ、気づく力、聴く力、自分を支える力を弱め人へ伝染していきます。

### 第3の感染症 = 嫌悪、偏見、差別

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かかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり差別するなど人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

### 第2、第3の感染症に振り回されないために

気づく力や自分を支える力を高めましょう。お茶を飲んだり、深呼吸して一息いれましょう。いまの状況整理、自分自身のいろんな角度からの観察（考え方、気持ち、ふるまいなど）情報に惑わされないいつもの生活習慣やペースを保ち環境を整え、自分ができていることを認めましょう。

日本赤十字社「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～」から引用させていただきました。

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

### 予防接種

4月の接種率が例年に比べ25%ほど少なくなっています。

予防接種はいつも通りに進めてください。待合室では密にならないように配慮しています。

一般診察も同じです。他の人となるべく接触しない方法を取っていますので時には車の中で待っていただく事もあります。

### 休診のおしらせ

6月16日(火)  
14:00～15:30



親子の絆づくりプログラムを実施します。  
2019/12/6～2020/4/5生まれの第1子の赤ちゃんとお母さんで希望の方は予約してください。