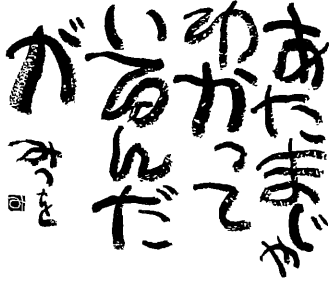


さくら第499号

令和 3年 7月

さくら

発行所 さくらそろばん
 発行者 平瀬 重雄
 春江町境 17-7:TEL51-1337
 hirase@mx2.fctv.ne.jp



『コロナに負けないで前進を』

100年に一度のパンデミック(世界的大流行)といわれる「新型コロナウイルス感染」は2020年1月に「中国の武漢」で発見され、1月14日にはWHO(世界保健機関)は新型コロナウイルスと確認し、1月30日には国際的緊急事態宣言をしました。

日本では2月13日に神奈川県に住む80歳代女性が初めての死亡者となりました。

今年の6月23日時点でNHKがまとめたデータによれば、日本国内で78万9313人が感染し、死者は1万4563人となっており、重傷者が646人と発表されました。

世界的には、アメリカでは約3354万人が感染し、60万人余りが亡くなり、インドでは約2990万人が感染し約39万人が亡くなりました。

3番目に多いのはブラジルであり、約1790万人が感染し約50万人が帰らぬ人です。

福井県では6月23日時点での感染者総数は1180名で亡くなった人は34名です。

スペイン風邪は1918年から1920年までの3年間に3度の流行をくりかえし、世界中で少なくとも4000万人以上の命を奪いました。

スペイン風邪はアメリカで発生し第一次世界大戦で兵士が大型船でヨーロッパに送られ、船内がクラスター化となり、インフルエンザパンデミックとなり広がりました。

当時、アメリカなどでは言論統制があり話題にできなかったのが、スペインは中立国で多くの情報を自由に発信していたことから、スペインで発生したかのように誤解されて世界に広

まりました。

インフルエンザは日本では1918年8月から1921年7月にかけて流行し、当時の日本の人口約5700万人のうち感染者は2380万人で死亡数は39万人といわれています。

その当時の感染予防策としては、3密(密閉・密集。密接)をさけること、マスク、咳エチケット、うがいなど、今とかわらぬ方法です。

ところで、病気に負けず健康な毎日をおくるには免疫力を上げることが大事です。免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。免疫力が下がると体を守る力が弱まるので病気にかかりやすくなります。

免疫力をアップさせる方法としては

- ① 十分な睡眠をとることが大事です。そのためには毎日、同じ時間に起き、同じ時間に寝る。朝日をあびる。朝食をしっかりとる。寝る直前には食べない。寝る前にテレビやスマートフォンを見ないことです。
- ② バランスのとれた食事をとることです。
- ③ 適度な運動をしましょう。
- ④ 時々ストレスを発散させよう
- ⑤ よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって、身体がリラックスしストレス解消にもなります。おもしろくなくても作り笑いでも効果があるといえます。

私は、朝起きたらすぐに窓を開け、外の新鮮な空気を身体いっぱい吸い込みさわやかな風を受け頭をスッキリさせます。

「天災は忘れたころにやってくる」というようにいつどこで何が襲ってくるか分かりません。明日の安全な生活が保障される人はどこにもいません。

コロナ感染防止で日々の生活が大変ですができない事を嘆きあきらめるのではなく、今、自分ができていることを力いっぱい元気いっぱいやり続けることによって、今まで気づけなかった家族の大切さ、友だちと触れ合うことの大事さ、そして自分の確かな行動が周りの人たちを元気にすることにつながることを信じ、笑顔で前進していきましょう。一人は皆のために。