

# 保健室だより（2020年4月）

学生支援センター 保健室

## 保健室についてのご案内

新学期が始まりました。新型コロナウイルス肺炎が日本でも感染拡大していますが、手を洗う・換気する・密集をさける・日頃の健康管理に気をつけて、感染から身を守りましょう。

保健室では、保健師が常駐しており、皆さんが心身ともに健康で充実した大学生活が送れるようにサポートしています。気軽に利用してください。

### 保健室利用について

- 1 場 所：本館1階
- 2 開設時間：月～金曜日 8時45分～17:30

### 3 内容：

- ・体調不良・怪我・急病時の応急処置
- ・一般健康相談（保健師による）
- ・身長・体重・血圧・体温などの測定
- ・保健室で学生相談（カウンセラー）を予約
- ・ほっと一息つきたい時



### 4 担当：保健師（北村 佐恵子）

### 5 保健室利用についてのお願い

- ・怪我等に対する処置は学内や通学時におきた応急処置のみになります。
- ・保健室には飲み薬は置いていません。（各自で必要に応じて、用意してください）
- ・保健室での休養は公欠にはなりません。（公欠扱いできるのは、学校感染症のみです）
- ・保健室内での飲食やケータイ電話の使用は禁止です。
- ・保健室内では静かにしてください。  
（休養している人がいる場合は特に静かにしてください。）
- ・病院へ受診することがありますので、保険証は常時携帯しておきましょう。

**\* 保健室が不在の場合は入り口横のインターホンで要件を伝えてください。**

# 保健室だより (2020年6月)

学生支援センター 保健室

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学生の皆様には様々な活動が自粛され、当大学も休校となっていました。対面授業が6月からスタートします。安全に授業を開始できるように、自分のため、周囲の人のため、学生一人一人が自覚を持って引きつづき感染対策にご協力をお願いします。

## 1 新型コロナウイルスについて

- ・ **症状** : 喉の痛み、咳、鼻水、熱、だるさ等
- ・ **感染経路** : 主に飛沫感染と接触感染
- ・ **潜伏期間** : 1日～14日

## 2 一人ひとりの感染対策

① **身体的距離の確保** : できるだけ2m (最低1m) 空ける。

### ② 咳エチケット

- ・ **マスクの着用** : 咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぐため、正しい方法でマスクを着用しましょう。
- ・ **マスクが無い場合** : 咳やくしゃみをする場合はハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。
- ・ **ハンカチなどが無い場合** : 洋服の袖で、口や鼻を覆いましょう。

(正しいマスクのつけ方)



(咳エチケット)



### ③ 手洗いの徹底 (アルコールによる手指消毒も効果あり)

外出から戻ったとき、多くの人に触れた場所を触れたとき、食事の前、トイレ後、マスクを外した後等は石けんと水でていねいに洗いましょう (手指用消毒薬の使用の可)

### ④ 部屋の換気と適度な湿度 (50～60%) を保ちましょう。

ウイルスの感染を防ぐため、定期的に部屋の窓やドアを開けて十分な換気を行いましょう。

\* クラスター (集団感染) を作らないために大事なこと (3つの密をさけましょう!!)

換気の悪い

密閉空間

多数が集まる

密集場所

間近で会話する

密接場面

### ⑤ 体調管理

今春は新型コロナウイルスの感染拡大をうけた外出自粛のため、生活リズムを乱し運動不足になっていませんか? 軽い運動や睡眠、バランスの摂れた食事などをこころがけましょう。また、夏本番前のこの時期は熱中症への警戒が必要なため、水分補給を忘れないようにしましょう。

\* 長期間にわたる行動の自粛で **こころとからだ** の不調はありませんか?

健康のこと、心身の不調、学生生活に関する不安など何か相談したい時は、気軽に学生課や保健室、学生相談室までご連絡ください。

## 今夏の「熱中症予防」

じめじめと湿気が多い梅雨の季節から、本格的な夏に向かっていきます。皆さんの体調はいかがですか？新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言も解除され、6月から遠隔授業や分散授業が行われていますが、「コロナ」前と同じ生活を送ることは当分難しい状況です。

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を取り入れた「新しい様式」での「令和2年度の熱中症予防行動」が厚生労働省から公表されました。今夏は、例年以上に熱中症に気をつけて、健康な大学生生活を過ごしましょう。

### I 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが3つの基本、①「三密（密集・密接・密閉）」を避ける ②マスクの着用 ③手洗い等の対策を取り入れた新しい生活様式の実践が求められます。

#### (1) マスクの着用

- ・気温や湿度が高い場所でのマスクの着用は熱中症のリスクが大きく、身体への負担が大きい  
⇒屋外で人と十分な距離（約2m以上）がある場合は、マスクをはずす
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装をこころがける

#### (2) エアコンの使用について エアコン中も換気

- ・熱中症予防にエアコンの活用が有効  
ただし、家庭用のエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていない  
⇒新型コロナウイルス対策のためには、冷房時にも、窓開放や換気扇によって換気を行う

#### (3) 涼しい場所への移動や水分補給について

- ・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動する
- ・喉が渴いていなくても、こまめに水分補給。目安は1日に1.2L

#### (4) 日頃の健康管理について

- ・「新しい生活様式」における、毎朝の体温測定や健康チェックは、熱中症予防にも有効  
⇒平熱を知っておくと発熱に早く気づける
- ・日頃からの「健康管理（睡眠・食事・運動）」が重要
- ・体調が悪いと感じたときは、無理に登学せず、自宅で静養



### II 「熱中症」にかかったら⇒⇒対処の基本

症 状	対 処 法
めまい・筋肉痛・頭痛・吐き気・多汗等	・涼しい場所へ移動 ・水分や塩分補給 ・症状が改善しなければ病院受診
意識がない・けいれん・話が上手く出来ない	・すぐに救急車を呼ぶ

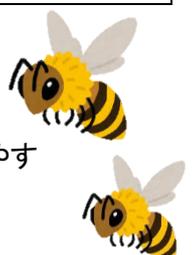
ちょっと番外編

#### \*ハチに刺された・ムカデに咬まれた！！（応急処置の方法）

傷口を流水で洗い毒液を出す ⇒ 蜂の毒針を抜く ⇒ 部位に疼痛があれば冷やす  
⇒ 外用薬塗布 ⇒ 病院（皮膚科）を受診

\*蜂に刺された、ムカデに咬まれた後に、

頭痛や吐き気、めまい、じんましん出現、息苦しさや動悸等を感じた時はすぐに医療機関を受診





## コロナと「夏の食中毒」予防

気象庁によると、今年は全国的に暑い夏になるそうです。気温や湿度が高くなることで、食べ物が腐りやすくなるこの時期は「食中毒」に注意が必要です。また、新型コロナウイルスの感染拡大で例年と異なる対応が求められています。例えば、食中毒に発熱症状があると新型コロナウイルス感染症と見分けがつきにくく、料理のテイクアウトが増えたことで、食中毒の増加につながる等の問題も起こっています。

今回は夏に発生しやすい食中毒について理解し、「新型コロナウイルス感染症予防と食中毒予防」を心がけていきましょう。

### 1 「細菌性食中毒」

大きく「感染型」と「毒素型」に分かれます。

**感染型**：原因となる菌が食品とともに体内に入って、腸管内で増殖することによって発症  
・腸管出血性大腸炎 (O-157) ・カンピロバクター ・腸炎ビブリオ ・サルモレラ etc.

**毒素型**：原因となる菌が食品中で増殖する際に毒素を作り、その毒素が食品とともに体内に入り発症  
・黄色ブドウ球菌 ・ボツリヌス菌 etc.



### 2 症状 下痢・嘔吐・腹痛・発熱 etc.

### 3 感染予防



中  
毒  
予  
防  
の  
三  
大  
原  
則

- I **つけない**：手洗い・手指消毒・食品は密閉保存・まな板の取扱いに注意・生肉の箸は別 etc.
- II **ふやさない**：低温（冷蔵・冷凍）で保存
- III **やっつける**：中まで加熱して細菌死滅（中心が75℃で1分間）

コロナの影響で増えたテイクアウトや宅配サービス利用の注意点

- ・細菌は室温 20℃で増殖し始め、30~40℃で増殖スピードが一気に早くなる。
- ・待ち時間が長かった食品や、買ってすぐに食べず常温で放置した弁当などは、菌が増殖している。
- ・細菌は、10℃以下で増殖スピードが遅くなり、-15℃以下で停止するが、死滅はしない。  
常温に戻ると菌は活動を再開。つまり、残った食品は冷蔵庫にしまえば安心というわけではない。  
買ったなら早めに食べる。

### 4 発症までの時間

細菌が体内に入ってから食中毒を発症するまでの時間は、最短で12時間程度。  
腸管出血性大腸炎で3日~4日間、カンピロバクターで7日間ほど。

### 5 医療機関受診に備えて

- ・特に下痢症状や嘔吐の場合は自己判断で薬は服用しない。  
安易に吐き気止めや下痢止めを服用→腸内の菌が排出されずに毒素が増殖→重症化
- ・腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状だけなら、「食中毒の疑い」として対応してもらえるが、「発熱」があると新型コロナウイルス感染症の「発熱外来」などに回される可能性もある。  
こうした事を避けるには、「同じ料理を食べた人が同じ症状を訴えている」など、食中毒の可能性を受診前に医療機関に電話などで伝えておくことも必要。

**【新しい生活様式を守ったうえで、食中毒も防ぎましょう!!】**

# 保健室だより (2020年9月)

学生支援センター 保健室

## 新型コロナと「秋バテ」予防

今夏も 35℃以上の猛暑日が続き、とにかく暑い、暑い毎日でしたね。それでも最近、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。後期授業も始まりましたが、何となく元気がない、だるい、疲れる、食欲がない等の体調不良はありませんか？ それは、「コロナ疲れ」や「夏バテ」だけでなく、「**秋バテ**」が原因かもしれません。今後も、コロナと共存しながら体調管理には充分気をつけて快適な秋をすごしましょう。

### 1 「新型コロナ疲れ」になっていませんか？

新型コロナウイルスは、現時点では治療薬やワクチンがない未知のウイルスで、感染の不安・生活や行動の制限による不安・将来への不安・ネット等の情報による不安等をもたらしています。「新型コロナ疲れ」にならないよう、自分だけで悩まず、誰かと話すなど共有することで、心身の不調につながらないようにしましょう。

- ①自分の体調を確認して緊急時に備える。
- ②体温測定をして自分の平熱を確認しておく。
- ③発熱や風邪症状の場合は、登学せず、外出は控える。
- ④新しい生活様式を日常生活に定着させる。(3密をさける・手洗いの習慣・マスク着用)



### 2 「秋バテ」とは？

夏の間溜まった身体の冷えが、自立神経を乱し、血行が悪くなって、身体機能を低下させます。  
(身体がだるい、疲れやすいなどの身体の不調が続いている状態)

- 原因 ①自立神経の乱れ・・・冷房や冷たい物の取り過ぎ  
②朝夕と日中の寒暖差や低気圧の影響
- 症状 全身倦怠感・食欲不振・消化不良・下痢・頭痛・集中力低下・肩こり 等

### 3 「秋バテ」予防 毎日の生活習慣を見直すことが大事

#### 食 事

- ①一日3食を基本に食事(ゆっくり、よく噛んで食べる)
- ②栄養バランスに気をつける：香味野菜(しょうがやシソ)、香辛料(カレー粉)を使って食欲増進  
暑い時期は、炭水化物(ソーメン・ソバなど)に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れやすい  
→タンパク質(肉・魚・卵・豆腐・大豆・牛乳)やビタミン・ミネラル類(野菜や果物)を多く摂る
- ③水分補給を行う：尿や便、汗や呼吸から水分が出ていくため、水分摂取に気をつける(熱中症予防にも！)



#### 生 活

- ①早寝・早起きの習慣をつける：自立神経のバランスを整え、免疫力を高める
- ②温度差や身体の冷やし過ぎに注意：エアコンの設定は屋内と屋外の差を5℃以内に
- ③睡眠を充分にとる：日中の活動で身体的、肉体的に溜まった疲れを回復させるためには、睡眠が必要
- ④運動：涼しくなると汗をかかなくなって、血行不良になり、体内に疲労物質が溜まりやすくなる  
→ウォーキングなどの有酸素運動で、血行を良くして、疲労回復をはかる
- ⑤入浴：シャワーだけでなく、38℃~40℃のお湯にゆっくり浸かる  
ぬるめのお湯で「半身浴」もおすすめ

**\*新型コロナや秋バテに負けない体力づくりは  
栄養・休養・運動 の実践**



## 「秋の健康管理」

秋・・・1年で最も快適な季節となりました。「食欲の秋」「運動の秋」「睡眠の秋」「芸術の秋」など学生の皆様は、コロナと共存しながらどのような「秋」を満喫していますか？さて、**季節の変わり目**は気温の変化に身体が対応できず、**体調を崩してしまう季節**でもあります。今回は秋の健康管理についてお話しします。



### 1 「食欲の秋」「収穫の秋」

きのこや根菜類は秋からが旬で、おいしいものが沢山あります。旬な食材は身体に必要な栄養素であるビタミンやミネラルを多く含んでいます。特にビタミンCは免疫力を高める効果があり、緑黄色野菜や果物、海藻に多く含まれています。バランスよく食事をとることで、新型コロナウイルス等への免疫力を高め、また、筋肉が作られ骨も強くなります。一度あなたの**肥満**や**痩せ**といった肥満度を表す指数「**BMI**」と「**適正体重**」を計算してみましょう。適正体重より少ない場合は食事をきちんと摂り、多い場合でも極端なダイエットは禁物です。

**\* BMI の計算方法** : BMI 指数 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

標準値	普通	肥満
22	18.5~25	25以上

「BMI22」が標準値はなぜ？⇒「BMI22」のときに**最も病気にかかりにくい**

**\* 適正体重の計算方法** : 標準体重 (kg) = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)



### 2 「運動の秋」「スポーツの秋」

秋といえば「スポーツ」ですが、皆さんは運動習慣がありますか？**体力の維持**や**免疫機能を高める**ために大切です。新型コロナウイルス予防のため、集団での運動は自粛されていますが、ウォーキング等自分にあった運動を楽しみましょう。(いきなり激しい運動は身体に負担をかけるので注意)

今日からできる手軽な運動を紹介します。

- ・電車やバスは立つ
- ・姿勢を正しくする
- ・エレベーターは使わず、階段を利用
- ・掃除をして身体を動かす
- ・大学まで歩く
- ... など



### 3 「睡眠の秋」「休息の秋」

1日中働いた脳は、**睡眠によって休息します**。睡眠を充分とることで日中の体調や感情の安定を図り、また、睡眠中に免疫細胞の活動も促進されるため、身体の免疫力も強化されます。

### 4 「芸術の秋」「読書の秋」

勉学に忙しい毎日ですが、絵画や読書、映画や旅行、趣味等**新型コロナウイルス感染を予防**しながら、気分転換することは、**こころの健康**につながります。

**新型コロナウイルスやインフルエンザ等、病気を予防するためには、毎日の規則正しい生活が大切**

**\* 3密をさける ・ マスク着用 ・ 手洗い ・ 検温は新型コロナ共存の常識**

# 保健室だより (2020年11月)

学生支援センター 保健室

## インフルエンザ・新型コロナウイルスにかからないために

気温が下がって空気が乾燥する季節になり、くしゃみや鼻水、咳などの症状で来室する学生が増え始めました。今年の冬はインフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症も流行することが懸念されています。流行に備え、厚生労働省は10月中旬から「相談・検査」体制を変更しました。

風邪も含め冬の感染症にかからないためには、やっぱり「**予防**」が一番大切です。

### 1 新しい「相談・検査」体制

これまで	発熱・咳など ⇒ (原則) 保健所に相談 ⇒ 医療機関 ⇒ 検査
変更後	発熱・咳など ⇒ (原則) かかりつけ医等の医療機関 *まずは、かかりつけ医等に電話相談 ①都道府県の指定あり⇒⇒検査 ②都道府県の指定なし⇒⇒指定を受けた医療機関⇒⇒検査

### 2 「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の違い (日本感染症学会の提言 8月3日公表)

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症 (COVID19)
症状の有無	しばしば <b>高熱</b> (ワクチン接種の有無等により、程度の差がある)	<b>発熱</b> に加えて <b>臭覚障害・味覚障害</b> を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日 (平均5、6日)
無症状感染	10% (無症状感染は、 <b>ウイルス量少ない</b> )	数%~60% (無症状患者でも、 <b>ウイルス量は多く、感染力強い</b> )
ウイルス排出期間	5~10日 (多くは5~6日)	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出ピーク	発病後2~3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症~中等度	重症になりうる
治療薬	<b>タミフル</b> など (初症後48時間以内に服用)	軽症について確立された <b>治療薬はない</b>

### 3 インフルエンザ・新型コロナ感染症を予防する生活習慣

#### ① 「新しい生活様式」を踏まえた**感染予防の3つの基本**を守る

- ・**手洗い** (こまめに手を洗う)
- ・**マスク着用** (日常生活の必需品)
- ・**3密を避ける** (密閉・密集・密接)



#### ② **インフルエンザの予防接種**をうける

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も**咳や熱などの症状**が似ており、早期の診断や治療が難しい  
→インフルエンザワクチンを接種して、インフルエンザの予防に努める。

(事前に医療機関に問い合わせて**予約**・**接種効果**が現われるまでに**2週間**かかる)



#### ③ **日頃の健康管理**

- 睡眠不足にならない**
- ・**栄養の偏りに注意する**
- ・**ストレスをためない**

## 冬の新型コロナウイルス対策

冬になり、新型コロナウイルス感染者数は日ごとに増加、第3波の到来が明らかになってきました。

これまでの感染拡大状況や調査研究から、新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に**集団感染「クラスター」**を介して拡大することが分かってきました。年末は、クリスマス会や忘年会など、食べたり飲んだりの会食が多くなりますが、集団感染（クラスター）になるリスクをさけた生活をこころがけましょう。

保健室では、保健室が感染源にならないように①3密を防ぐ、②ドアと窓を常時開けて換気を徹底する、③学生対応の前後に手洗いや消毒、④体調不良を訴える学生は別室で対応⑤熱や体調不良の学生はベッド利用を不可とし、医療機関相談や自宅療養を促す等安心・安全な大学生活が送れるよう取り組んでいます。今後も保健室の環境をさらに整えていこうと考えています。学生の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

### 寒くなると、どうして新型コロナウイルスに感染しやすいのか？

新型コロナウイルスはインフルエンザと同様に「**気温が低い**」「**湿度が低い**」環境で感染が広がりやすいと言われています。また、寒くなり窓を開けなくなって「**3密**」が増えたり、喉や鼻の粘膜が乾燥して免疫力が落ちたり、等感染しやすくなります。

### 冬場の感染対策のポイント：寒い季節は変えられないが**人の行動は変えられる**

#### 1 寒い環境でも換気する

- ・室内ではしっかり**換気**する：換気することで、空気中を漂うウイルスの量を減らし、感染リスクを下げる
- ・寒い時期の換気は、換気扇などがある場合は機械換気による**常時換気**が効果的
- ・1時間に2回以上窓やドアを大きく開ける      ・常にドアを少しだけ開ける

#### 2 適度な保湿・適温

- ・室内の乾燥をさけ、**湿度は40%~60%**にする      ・洗濯物を室内に干す
- ・加湿器を使う      ・こまめな拭き掃除
- ・室内の**温度は18℃以上**にする

#### 3 基本的な感染防止対策

- ・**マスク着用**（正しく着用する）      ・ていねいな**手洗い**や**アルコール消毒**
- ・**3密**をさけ、**大声**をださない      ・**人との距離**を確保⇒**1m**を目安に
- ・「**感染リスク**」が高まる「**5つの場面**」とは？

場面1：飲酒を伴う懇親会等

場面2：大人数や長時間におよぶ飲食

場面3：マスクなしでの会話

場面4：狭い空間での共同生活

場面5：居場所の切り替わり

- ・**会食する場合**は下記のことを気をつける

- ①少人数（4人以下）・短時間で
- ②なるべく普段一緒にいる人と
- ③適度な飲酒量で
- ④箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ⑤座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべくさける）
- ⑥会話するときはマスク着用
- ⑦換気できている店を利用
- ⑧体調が悪いときは参加しない



**笑って健康!**

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。

新型コロナウイルス感染症が流行して、初めての冬を迎えましたが、年末年始は静かに過ごすことができましたか？今年も保健室は、皆様の心身の健康を保ち、快適な大学生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。さて、新年が始まると新鮮な気持ちになり、新年の「目標」を立てたくなりますが、皆様の「目標」は立ちましたか？保健室からの提案で、健康についての「健康目標」を立ててはいかがでしょう？毎日実行することで、日々の生活が健康的になります。どんな目標でも、頑張りの積み重ねが大切です。私の新年の「健康目標」は、「毎日笑う」ことです。健康的なところと身体の土台となるのが、「笑う」ことだと言われています。**笑って、笑って、1年を元気に過ごしたい**と思います。皆様もたくさん**笑って**多くを学び、健康なところと身体で大学生活を過ごしましょう。

**笑いについて**

「笑う」ことが、こころや身体に良いと教えてくれる名言

- ・ 笑う門には福来たる。
  - ・ 幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。
  - ・ 笑いは消化を助ける。胃酸よりはるかに効く。
  - ・ 笑いととは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明した物である。
- 「日本の古くからの諺」  
「アラン(1868-1951)フランス」  
「カント(1724-1804)ドイツ」  
「ニーチェ(1844-1900)ドイツ」

「笑い」の効果



- ①「感染症やガンの予防」 NK細胞が活性化して**免疫機能がUP**します。
- ②「痩せる」 腹筋の運動で呼吸が活発になり、酸素消費量や血流も増え、**中性脂肪が燃焼**します。
- ③「美肌になる」 表情筋が動くので、血行が促進され、**肌の新陳代謝**が活発になります
- ④「肩こり解消」 ストレスがあると交感神経が緊張して、血行が悪くなり筋肉も緊張し肩こりの原因になります。笑うと、副交感神経が活発になり、心身がリラックスして、**肩こりが解消**します。セロトニン、ドーパミン等の「**幸せホルモン**」が放出されます。精神的なバランスを保ち、幸福感をもたらします。
- ⑤「幸せになる」

**冬の新型コロナウイルス感染予防**

冬は気温の低下や空気の乾燥といった要因で、今までよりも新型コロナウイルスの感染が広まりやすい時期です。

新型コロナウイルス感染症増加の要因

- ① [季節的要因] 新型コロナウイルスは**低気温、低湿度**の乾燥状態では空気中で漂う時間が長くなります。
- ② [環境要因] 3密(密閉・密集・密接)の場所に滞在する。換気の悪い場所に長時間滞在する。
- ③ [行動要因] 人との会話・会食の機会が増える。マスクを付けず、人と会話する。手洗いや消毒が不十分なまま顔などに触れる。

感染予防

- ① 手洗いは確実に  
冬になり、水が冷たいため、トイレ後に手洗いせず、そのまま教室に向かう学生がいます。トイレ後、食事の前後、調理前、物に触れた後等には、石鹸と流水で**手を洗う習慣**をつけましょう。
- ② 毎朝健康チェック  
自宅での検温をせず、登学する学生がいます。**毎朝、登学前に検温や体調管理**を行い、少しでも体調不良があれば、登学せず、医療機関を受診して主治医の指示に従いましょう。
- ③ マスク着用を徹底する  
鼻の下までマスクをずらして、話に夢中な学生がいます。**正しく着用してください。**
- ④ 適度な保湿、適切な換気を行う(室温**18℃以上・湿度40~60%**が最適)  
寒い冬は窓を閉め切りがちだが**換気**することで、空気中のウイルスの量を減らし、感染リスクをさげます。
- ⑤ 「3密」を避ける。大声を出さない。
- ⑥ 「5人以上」「2時間以上」の飲み会は避ける。また、感染防止ステッカーの導入がない飲食店の利用は自粛しましょう。



# 保健室だより (2021年2月)

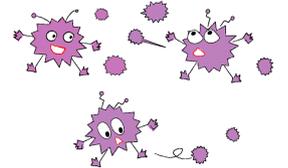
学生支援センター 保健室

## 冬の感染症予防

2月は最も寒い時期で空気も乾燥しているため、新型コロナウイルスだけでなく、**風邪、インフルエンザ、ノロウイルス(感染性胃腸炎)**等の感染症が増加する季節です。感染症の種類は違っていても、**基本的な予防対策は同じです。**

新型コロナウイルスの世界的な流行で、**手洗い、アルコール消毒、マスクの着用、3密の回避等**すでに実行されていると思いますが、もう一度**感染症対策**について確認し、皆が意識して、**感染症の発症予防と感染拡大予防**に努めましょう。

### 1 感染症にかからないために基本的な予防対策



#### (1) 感染経路を断つ — 「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐ

- ①「**こまめな手洗い**」: **どんな感染症**でも、基本の予防策は「**こまめな手洗い**」  
帰宅時や調理前後、食事前、トイレ後等は**せっけん**を使って洗う。
- ②「**咳エチケット**」: **マスクやハンカチ**を使って、口や鼻を押さえる。**マスクは常時正しく着用**。  
自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させない。

#### (2) 日常生活

**ウイルスに負けない身体づくりのためには、規則正しい生活や日頃からの体調管理が大切**

- ①食事: 「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスの良い食事・食材はしっかり加熱する
- ②睡眠: 十分な睡眠・疲れはその日のうちにとる
- ③加湿や換気: 部屋の乾燥を防ぎ、適度に加湿する。(湿度 50~60%・定期的な部屋の換気)
- ④外出: 人ごみを避ける・人との距離を保つ・繁華街への不要不急の外出は控える

#### (3) 消毒

- ①ドアノブ・手すり・スイッチ・ベッド柵等の共有部分はアルコールで消毒
- ②消毒用アルコールが無い場合は家庭用塩素系漂白剤を薄めた希釈液(0.05%)で拭いた後に水拭き。  
**(塩素系消毒液の作り方: 水 500ml + ベットボトルのキャップ 1杯 (原液 5ml))**

#### (4) 体調不良のとき — 外出を控え、無理せず、大学やアルバイトは休むようにする

**自宅療養で気をつけること**

- ①家族への感染を防ぐため、できるだけ家族とは別の部屋で過ごす
- ②療養の世話は、できるだけ限られた人がする
- ③本人だけでなく、家族全員がマスクを着用
- ④こまめな部屋の換気



#### (5) 医療機関受診 — 医療機関を受診する前に、「電話相談」を!

- ①発熱や体調不良等で医療機関を受診する場合は、いきなり受診しない。
- ②まずは**電話**で、ふだん受診している「**かかりつけ医**」に相談⇒**医療機関の指示に従う**

### 2 ノロウイルス(ウイルス性食中毒=感染性胃腸炎)について

**食中毒**といえば、食品の傷みや暑い高温多湿な**夏発生**のイメージがありますが、**ノロウイルスは冬に流行**する感染症で、**新型コロナウイルスと同様の注意**が必要です。

- (1) 症状: 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛
- (2) 感染源: 食品からの感染(ノロウイルスに汚染された**貝類**等)  
人からの感染(感染者の手や嘔吐、糞便等を介して感染)
- (3) 予防の原則: ノロウイルスを ①**持ち込まない** ②**広げない** ③**つけない** ④**やっつける**

## コロナと花粉症対策

花粉が飛び始める季節になりました。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響すると言われており、今春の花粉量は昨年より多く、特に3月は各地でスギ花粉がピークになりそうと予想されています。

新型コロナウイルス感染拡大で、「花粉症で目が痒く、目に触れることで感染が不安」「くしゃみなどの症状にどう対処すればよいか?」「換気はしたほうがよいのか?」「鼻をかむ前にできることはないか?」等悩むことはありませんか?

花粉を防ぐ方法は**マスク・メガネ・帽子・手洗い**など**新型コロナウイルス対策と同じ**ですが、油断せず、早めの予防策をとりましょう。

### 1 花粉症とは

花粉(アレルゲン)にさらされることによって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが起こる**アレルギー性鼻炎**や**アレルギー性結膜炎**のことです。

### 2 花粉症と新型コロナウイルスの症状の違い

症状	花粉症	新型コロナウイルス
くしゃみ	◎	△
鼻水	◎ (サラサラ)	△ (粘りっぽい)
鼻づまり	◎	△
目のかゆみ・目やに	◎	×
息切れ	×	◎
咳	△	◎
熱	△	◎ (高熱)



◎頻繁 : ×なし : △ときどき・まれに

このように、「花粉症」と「新型コロナウイルス」は症状が似ています。

気になる症状がある場合、「花粉症」と勝手に判断せず、コロナを疑ってかかりつけ医の診断をうけましょう。

### 3 コロナ禍での花粉症対策: 花粉症対策の基本は**花粉を取り込まない**ことです。

#### ①外出時: 鼻をかむ前の**手指消毒**を徹底

→ウイルス感染のリスクを減らすため。アルコール液が乾くまで、擦り込んでから顔をさわる  
サングラスやメガネ、マスクやゴーグルを着用する

花粉症であることを知ってもらうための**「花粉症バッジ」**をつける

<花粉症バッジ>

#### ②帰宅時: 衣類や髪をよく払って家に入る

手洗い後、洗顔、うがいをしてから鼻をかむ

#### ③室内: 換気は窓を開けて**短時間**に

空気清浄器は部屋の出口付近に設置

「花粉情報」などで花粉の飛散状況を確認

→花粉が多い日は窓や戸は閉め布団や洗濯ものの外干しは避ける



いろんな種類のバッジが市販されています!