

保健室だより (2021年2月)

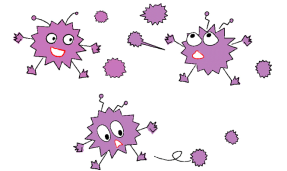
学生支援センター 保健室

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**