

## 保健室だより

# 感染症を予防しよう！

12月に入り一気に気温が下がってきましたが、体調を崩してはいませんか？

新型コロナウイルス感染症の蔓延を受け、令和2年度から本学では「学生に求められる体調管理などの行動について（指針）」を定め、体調不良時の対応等について協力をお願いしていました。しかし、感染症の位置づけが5類に移行したことやその後の感染状況などを踏まえ行動指針を廃止することとしました。

とはいえ、未だにコロナに感染する学生も一定数おり、最近ではインフルエンザに感染する学生が急増しています。

そこで、基本的な感染症対策について改めて意識してもらう目的で保健室だよりを作成しました。これからの時期は特に感染症が増加しやすくなるので、最後まで読んで自分自身の感染症予防・対策に役立ててもらえたらと思います！

## 感染症予防・対策のキホン

①手洗い・うがい ②換気・3密の回避 ③規則正しい生活

### ①手洗い・うがい



ハンドソープを使って **10秒間** もみ洗いし、流水で **15秒間** すすぎを **2セット** 繰り返すことで、手についたウイルスを大幅に減らすことができます！

### 手洗いのポイント

- ①手洗いの前に、伸びた爪は切っておく。
- ②時計などは外しておく。
- ③手洗い後のタオルは清潔なものを使用し、共有しない。

### うがいのポイント

- ①食べかすや、口の中の有機物を取るため口に含み比較的強くうがいをする。（くちゅくちゅうがい）
- ②しっかりと上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように15秒程度うがいをする。（ガラガラうがい） ※ガラガラうがいは2度行うと良い。



## ②換気・3密の回避

対角線上に2か所窓を開け、空気の通り道を作ることが重要です。

**30分に1回以上、5分間程度**を目安に換気しましょう。

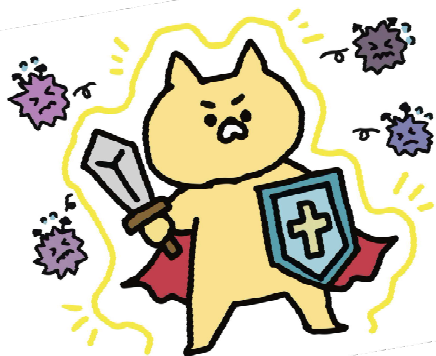
窓が1か所しかない場合などは、換気扇や空気清浄機などを活用しましょう。

冬場は換気を怠りがちですが、暖房器具などを効果的に使用し換気を行いましょう。



また、3密（密閉・密集・密接）をどうしても避けることができない場合は特に、マスクの着用をはじめとする「咳エチケット」を徹底しましょう！

## ③規則正しい生活



①、②のように、ウイルスを身体に入れないための対策も重要ですが、万一ウイルスが身体に入ってしまったとしても、ウイルスと戦うことができる身体づくりをしておくことも重要です。

毎朝決まった時間に起きる、栄養バランスの取れた食事をする、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間合計60分を目安に行うなど、規則正しい生活を実践することでウイルスに負けない身体づくりができます。

まずは1つでもいいので、できることから始めていきましょう！

最後までお読み頂きありがとうございました！

既に知っていることも多かったと思いますが、実際に行動に移すのは意外と難しいものです。今回の内容が感染症対策を実践する一つのきっかけになれば嬉しいです。

これからどんどん寒くなっていき感染症も増えていくことが予想されるので、寒さに負けず感染症にも負けず、元気に冬を乗り越えていきましょう！

体調に関して不安なことや気になることがあれば、いつでも学生課に来てくださいね！