



## 保健室便り



令和3年5月号  
大島商船高等専門学校保健室

新型コロナウイルス感染症流行の第4波到来や、変異株ウィルスの流行拡大など不安な日が続いています。本校でも、学校関係者が濃厚接触者となるケースも増えてきており、緊張感が高まっています。いつ、どこで、だれが感染するかわからない状況になってきています。そこで、今回の保健室便りでは、今、より身近に具体的に気をつけることを取り上げたいと思います。

### 1. 新型コロナウイルスの感染時期について

新型コロナウイルスは、症状の発症前1～2日に最も感染力が高いことがわかっています。つまり、自覚もなく元気な時に周囲の人に感染させてしまいます。または、元気な人からも感染してしまいます。だから、元気な時にも感染症対策が大切なのです。

### 2. 濃厚接触者になることをできるだけ避けるために

Q. 濃厚接触者の定義とは？

車の同乗に要注意！！

A. ・長時間、換気の良くない空間で一緒にいた

・手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、15分以上の会話などの接触があった

※周辺の環境や接触の状況等個々の状況周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する。

※濃厚接触者が誰かを判断するのは保健所（感染者や関係者からの情報をもとに判断されます。学校も保健所の要請に応じて情報提供を行います）。

つまり、濃厚接触者になることをできるだけ避けるためには、換気をよくする、ソーシャルディスタンスなど3密を避けることが大切なのです。

### 3. どこで感染するかわからない状況乗り越えるために

どうしても感染を防げない状況はあるかもしれませんが、ですが「感染症対策を常に確実にしておく。」ことで感染の機会はぐっと減らすことができます。

出かけた時には

- ・店舗などにある手指消毒は入店前後に必ず行う、不要にものに触れない、マスクを着用する、他者との距離を保つ、携帯用のアルコール消毒を常備してこまめに消毒するのも効果的

帰宅後は

- ・しっかり手洗い、速やかに入浴するのもお勧めします。

### 4. 要注意の場面は？

飲食するとき、カラオケなどの発声を伴う行為、マスクを外しているとき（例えば入浴施設や運動するときなど）、人が至近距離で集まるとき（イベント、コンサート、エレベーターなど）

### 5. 自主的にPCR検査を受けようと思ったら

厚生労働省 自費検査を提供する検査機関一覧

6,000円程度で受けられる「広島PCR検査サテライト」などもあります

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-jihikensa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-jihikensa_00001.html)

※新型コロナウイルスは「感染経路不明」による感染が大部分を占めます。いつどこで感染したかわからない状況が多いということです。また、学校（小学校、中学校、高校）での感染において、高校で最も学内感染が多いことがわかっています。高校では、学校内でも自主的な活動が増えることが要因とされています。これは高専においてもさらに当てはまることだと思います。感染対策に、学生の皆さん自らが留意するように、どうかお願い致します。

新型コロナ感染症は、「3つの顔」を持っており、これらが「負のスパイラル」としてつながることで、更なる感染の拡大につながっています。

日本赤十字社  
New Blood

## 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～

新型コロナウイルス

1

新型コロナウイルスによる感染が  
流行しています。

ワタシには  
3つの顔がある  
ふっふっふ...

実はこのウイルスが怖いのは、  
「3つの“感染症”」という顔  
があることです。  
知らず知らずのうちに私たちも  
影響を受けていることをみなさんは  
ご存知ですか？

2

### 3つの“感染症”は つながっている

ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシはこうやって力をつけていくよ...

3

ウイルスがもたらす  
第1の“感染症”は  
病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触で  
うつることがわかっています。  
感染すると、風邪症状や重症化して  
肺炎を引き起こすことがあります。

4

ウイルスがもたらす  
第2の“感染症”は  
不安と恐れです

このウイルスは見えます。  
薬もまだ開発されていません。  
わからないことが多いため、私たちは  
強い不安や恐れを感じ、ふりまわされて  
しまうことがあります。  
それらは私たちの心の中でふくらみ、  
気づく力・聴く力・自分を支える力を  
弱め、瞬く間に人から人へ伝染して  
いきます。

5

ウイルスがもたらす  
第3の“感染症”は  
嫌悪・偏見・差別です

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、  
人と人との信頼関係や  
社会のつながりが  
壊されてしまいます。

6

### なぜ、嫌悪・偏見・差別 が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）  
への不安

特定の対象を見える敵と  
見なして嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を偏見・差別し  
遠ざけることでつかの間の  
安心感が得られる

××人だ、危ない  
△△地区は危ない  
病んでいるあの人、口は臭い

本当の敵を見えなくなる  
敵がすり替わってしまう  
敵はウイルス

7

### 3つの“感染症”は どうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が拡がる

①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる  
②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける  
③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることでです。

9

続きは...

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～」

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

家族、友人など周囲の人への思いやりをもった行動を、一人一人が気を付けてほしいと思います