



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

新型コロナウィ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. 新型コロナウィルスの感染時期について

新型コロナウィルスは、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

・手で触れる事のできる距離（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を乗り越えるために

どうしても感染を防げない状況はあるかもしれません。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_iryou/covid19-jihikensa_00001.html

※新型コロナウィルスは「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
Japanese Red Cross Society

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～

「**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？

ワタシには
3つの顔がある
ふっふっふ…

新型の
コロナです

第3の“感染症”は
嫌悪・偏見・差別です

不安や恐怖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
壊されてしまします。

ウイルスがもたらす
不安と恐怖です

このウイルスは見えません。
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
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、
氣づく力・聞く力・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

続きを読む…

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

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