



保健センターだより 11月号



インフルエンザ・風邪に注意！！



看護学科

梶井春奈

熊井玲奈

寒さが身に染みる季節になってきましたが、これからの季節は新型コロナウイルスに加えて、風邪やインフルエンザに注意が必要です。

正しい予防法を身につけて、健康に冬を乗り越えましょう。

正しいマスクのつけ方、できていますか？

① ノーズピースとプリーツ(ひだ)が合っている



合っていないと鼻の横に隙間ができてしまい、そこからウイルスが侵入してしまいます。

② 着用していたマスクを顎にかけていない



顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、マスクを顎にかけることでそれが内側に付いてしまいます。

③ 口だけでなく鼻も覆っている



鼻が出ていると自分の咳などが飛散しない効果はありますが、自分の保護ができません。

④ ゴムのひもがゆるんでいない



ゴムがゆるんでいると肌との接着面の数か所に隙間ができ、そこからウイルスが侵入してしまいます。

正しくマスクを着用することで咳やくしゃみによる飛沫を遮断し、周囲の汚染を減少させることができます。また、飛沫物の吸入を軽減することもできます。さらに、ウイルスのついた指で口や鼻などに触れる接触感染を防ぐ効果や、気道の保温・保湿効果も期待できます。マスクの効果を得るためにも正しい着用方法ができているか今一度確認してみましょう。

(参考)メディコム社 正しいマスクの着用方法 <https://www.medicom-japan.com/?p=696>

自治医科大学附属さいたま医療センター https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku_04.html

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防の基本として流行前にワクチンを接種することが挙げられます。ワクチンの効果については、年齢などにもよりますが、発症(症状の発現)を約 50~60%減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を約 70%減少させるといった報告があります。ワクチンを打った後にインフルエンザに罹ることもありますが、ワクチンを打たないで罹るより重症化を抑えることができる、発熱期間も短くすることができるというデータがあります。後期から実習や対面授業などが始まり、他の学生や教員、実習先の方々など多くの方と関わる機会が増加したのではないかと思います。自分や相手の健康を守るためにも予防接種は有効な手段の一つです。

(参考)NHK 健康 ch https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_374.html#theme3

新型コロナウイルス感染症に係る公欠等の取扱いについて



後期の授業が始まって約 1 ヶ月経ちましたが体調はいかがでしょう。もし体調に不安を感じたときの対応についても今一度確認し、体調を万全にしてから授業を受けましょう。「PCR 検査等の対象となった場合」と「PCR 検査等の対象者と濃厚接触があった場合」は遠隔授業も対面授業も公欠扱いとなります。詳しくは埼玉県立大学ホームページを参照してください。

・遠隔授業においては、風邪様の症状があるのみでは公欠とはなりません!

遠隔授業	対面授業
授業への出席は可能。 欠席する場合は 病欠 扱いとなる (後に PCR 検査等により陽性と判断されたら公欠となる)	出席停止・公欠 発症後 8日間 が経過し、症状が消失、かつ解熱薬などを内服せずに解熱後 72 時間 以上経過するまで。 ただし医療機関により他人に感染させる恐れのない疾患(※)であると診断された場合、原則としてその診察日をもって特別公欠としての扱いを取りやめ、以降は通常の病欠として扱う。この場合の特別公欠期間は最長 8 日間とする(※例:蜂窩織炎、虫垂炎、敗血症等)

学生及び教職員の感染が疑われた場合、特に症状を呈した 2 日前からの接触状況を確認します。

そのためにも**健康観察票と行動記録票を毎日記載するようにしましょう!!**

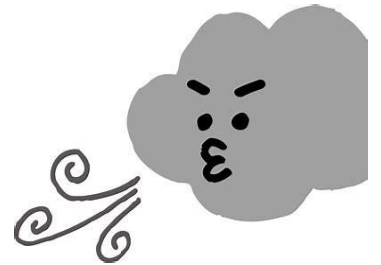
(参考) 埼玉県立大学 新型コロナウイルス感染症に係る公欠等の取扱いについて

<https://www.spu.ac.jp/Portals/0/Newsfile/kikaku/korona/kouketsu0930.pdf>



いい くいき

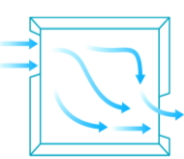
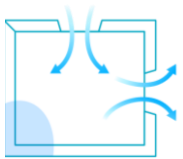
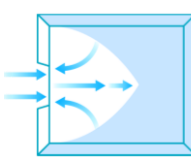

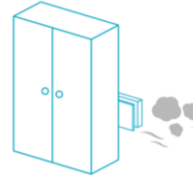
11月9日は「換気の日」です



これから寒くなってきて部屋にこもりがちになりますが、換気することを忘れていませんか? チェックしてみましょう。
あなたは正しい換気ができている? 一つでも思い当たる項目があれば、正しい換気が出来ていない可能性あり!!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 部屋や廊下にニオイがこもりやすい | <input type="checkbox"/> 湿気が取れず部屋の壁紙にシミができる |
| <input type="checkbox"/> 帰宅すると熱気がたまっている | <input type="checkbox"/> 在宅中はくしゃみや鼻水が気になる |
| <input type="checkbox"/> ホコリが舞っているのが気になる | <input type="checkbox"/> レンジフードを運転すると玄関や窓が開きにくい |
| <input type="checkbox"/> 空気がもやもやして酸素が薄い気がする | <input type="checkbox"/> 窓や壁に結露が発生する |

正しい換気をするには? →「**空気の流れ**」をつくる

<p>POINT1 空気の入出口を離すこと! 換気経路が短いと空気の淀みを生み汚染が増す可能性があります。 (良い例) (一部しか換気できてない例) (悪い例)</p>    <p>窓を対角線上に開けたり、換気扇で強制的に排気している</p> <p>換気されてない場所が生じる</p> <p>窓の周辺しか換気されない</p>	<p>POINT2 空気の入出口をふさがないこと! 空気の入出口が塞がれていると、十分な換気ができない可能性があります。 ✓換気扇に汚れがつかっていませんか? ✓給気口をタンス等で塞いでいませんか?</p>  
---	--

(参考) 三菱電機 https://www.mitsubishielectric.co.jp/ldg/ja/air/products/ventilationfan/about_ventilation/index.html