

保健センターだより 2月号



健康行動科学専攻 3年
金丸瑞紀 須田優乃

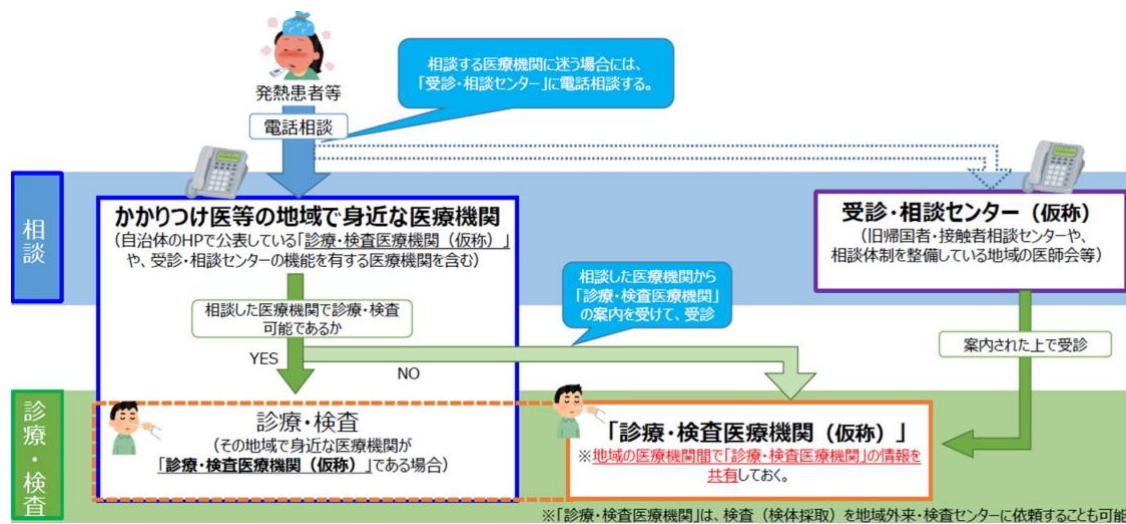
今月から春季休業に入る方も多と思います。引き続き、手洗いやマスクの着用などの感染症対策を徹底し、不要不急の外出は控えるようにしましょう。現在、埼玉県立大学の警戒レベルは **3(高度警戒)** となっています。

発熱などの風邪症状がある場合…

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ているため、自分自身で判断するのはとても難しいと思います。風邪症状がみられる場合は、自己判断で「ただの風邪」と決めつけず、外出を控えて自宅で休養しましょう。

また、保健所、受診・相談センター、医療機関等に相談し、指示を受けましょう。PCR 検査等の対象となった場合、または PCR 検査等の対象となった者と濃厚接触があった場合は、大学の危機管理担当窓口にも必ず報告してください。

〈勤務時間内〉[048-973-4108](tel:048-973-4108) 〈勤務時間外〉[090-7184-4244](tel:090-7184-4244)



※地域により、相談機関の名称や受付方法が異なるため、各自治体の情報を確認してください。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を知っていますか？

接触確認アプリは、本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

インストールはこちらから↓

○Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>

○App Store

<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>



〈参考〉https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html#app

2月は**全国生活習慣病予防月間**です!!

2021年のスローガンは

「多休:しっかり休養!からだところのリフレッシュ」です!



日本生活習慣病予防協会では、

- ①**十分な睡眠で爽快な朝!** ②**日中動いて昼夜のメリハリを!** ③**健康な食事で免疫力アップ!**
- ④**たまには外でリフレッシュ!** ⑤**身体を温めて不調にバイバイ!** ⑥**快眠で元気をチャージ!**

を呼び掛けています。

✧休養不足は、ストレスアップ、感染症への抵抗力の低下、生活習慣病の発症にも影響します。心地よい睡眠環境を整え、毎日同じ時間に起き、多休(しっかり休養)を実践しましょう。最近、ニュースなどで、「コロナ疲れ」などが懸念されています。目に見えないウイルスと戦い続けることは、大変なことです。ですが、自宅時間が増える自粛生活を上手く利用して、明るい未来のためにもう少し頑張ってください!

【withコロナ!春季休業も健康に過ごそう!免疫を高める、5つの生活習慣】



①十分な睡眠



②バランスのよい食事



③適度な運動



④ストレスをためない



⑤体温を上げる

✧授業がなくなる春季休業中も、生活リズムを崩さず、規則正しい生活習慣を意識しましょう!

自然免疫は、簡単に下がってしまいます。その原因は睡眠不足、偏った食事、運動不足、ストレス、低体温です。睡眠は7~8時間を心掛ける。食事は主菜+汁物+ご飯を意識し、腸内環境を整えるヨーグルトや納豆を積極的に取り入れましょう。運動は一駅分のウォーキングを。ストレス解消には笑うことがとても有効です。**体温が下がると免疫細胞**の働きが弱まります。体温を上げるには筋トレ、入浴がおすすめです。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

| 対策方法 | なし | マスク | | | フェイスシールド | マウスシールド |
|---------|------|-----|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| 吐き出し飛沫量 | 100% | 20% | 18-34% | 50% ^{*2} | 80% | 90% ^{*2} |
| 吸い込み飛沫量 | 100% | 30% | 55-65% ^{*2} | 60-70% ^{*2} | 小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない) | |

©2 豊橋技術科学大学による実験値

【マスクの種類によって**効果**が違います!】

普段、どのようなマスクを使用していますか?

表から分かるように、不織布マスクはマスクと顔に隙間がある場合でも上気道での吸引飛沫量を1/3にすることができるという研究結果がでています。できれば、不織布マスクを使用しましょう。

参考 <https://nponobel.jp/blog/20200728>

[201015kisyakaiken.pdf \(medica-info.jp\)](https://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly)

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly>