



健康サポートセンターだより

2020.4 Vol.17
健康サポートセンター発行
発行責任者 内藤 義彦

新入生・在学生の皆さんにとって、4月は新生活が始まり胸躍らせる季節のはずだったのが、この度の新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的な感染拡大により、日本でも緊急事態宣言が発令されたことに伴い自宅待機を要請され、不安を抱えながら不自由な生活を強いられています。新型コロナウイルス感染症については、未だ不明な部分が多いのですが、重要なことが明らかにされつつあります。様々な情報が錯綜する中、誤った情報に惑わされることなく「正しい知識と今すべき対処法」を理解し、正しい行動をすることにより新型コロナウイルスの感染予防をしましょう。



＜表1 人口10万人あたりの感染者数男女・年代別＞

新型コロナウイルスの国内感染者(クルーズ船除く)は、約7割が50才代以下だったことが、厚生労働省のまとめで分かりました。また、人口10万人あたりで見ると、女性で最も多い年代は20代となっています。(表1参照)

研究が進むにつれ、この感染症の特徴として若者が軽症で済む一方、高齢者が重症化しやすいことが分かってきました。また、感染していても症状がない「無症状感染者」も若者に多い傾向があります。症状がなければ、受診や検査を受ける機会がほとんどないため、無症状の方の感染率は不明とされています。しかし、無症状感染者も他人にウイルスを伝染させる感染力はあります。人と接することは、知らないうちに感染を広げてしまう恐れがあります。

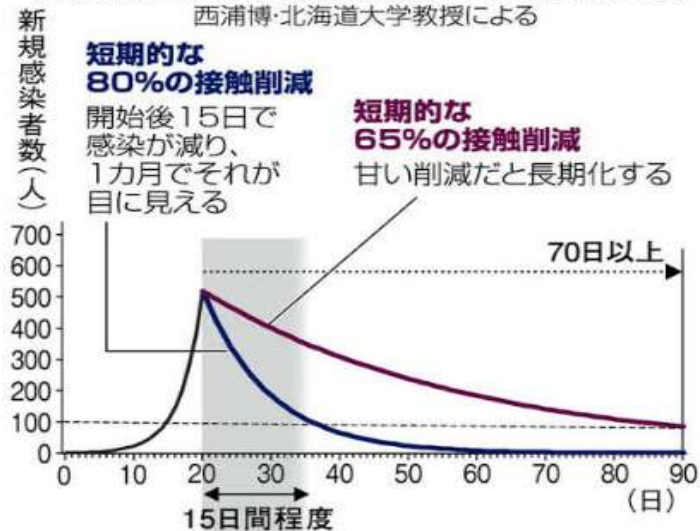
私は大丈夫!! と安易な行動を取ってしまったら...

ゴールデンウィークに入りましたが、あなたはどのように過ごしていますか? 友人、知人と久しぶりに集まりたいという気持ちがあると思いますが、どうか外出自粛を原則とし、旅行や帰省、不要不急の外出は避けてください。「自分は大丈夫!」とは思わず、「自分が感染していたら...」と、気持ちを変えるだけで行動は変わってきます。3密をさけ、人との接触を減らすことが、感染の収束につながります。

自分と大切な人を守るために今できることは、とにかく「外出しないこと」です。『人との接触を8割減らす10のポイント』を実行しましょう。



接触減による新規感染者数の変化(試算)



できるだけ劇的に接触を減少させることができれば、対策期間は短く済む

今年の 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

ゴールデンウィークは外出を控えましょう!

大型連休に伴い、新型コロナウイルス感染症の全国的・急速なまん延の恐れがあります。不要不急の外出を控え、人との接触を8割減らしましょう。

- 帰省・旅行を控える!
オンライン授業にご協力ください
- 近場の外出でも密集・密接を避ける!
公園はすいている時期・場所です。ジョギングは少人数で
- 買物は少人数・すいている時間に!
マスク、消毒液を持ち、電話も活用しましょう

未来は、私たちの今の行動にかかっています。大変なご負担となりますが、引き続きのご協力をお願いいたします。

GWはスライム

首相官邸 | 厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症対策推進室 | COVID-19 対策室

(出典: 厚生労働省)

感染の仕組みと予防方法

感染の仕組み

- 感染した人の唾や鼻水に含まれているウイルスが別の人の体内に入ると感染する
- 人と向かい合って話をする時も、お互いに唾を飛ばしあっている
- ウイルスを含んだ唾などが付いた所を、いつの間にか手で触り、その手からウイルスが口や鼻に入る
- 空気中を漂う微粒子(飛沫核)を吸い込むことによっても感染する可能性がある

予防方法

- マスクは鼻と口全体を覆い、肌との隙間をなくす方法で装着する(咳エチケットだけではなく、口や鼻の周りを手で直接触ることを減らせる)
- お互いの距離を1~2メートル以上離す(2メートル離れば、唾は途中で床に落下します)
- 石鹸での手洗いや手指消毒をこまめにおこなう
- 換気の徹底(目安は30分に1回)
- 3密状態(密閉、密集、密接)を避ける

Stay Home and Do Your Best Study !! 今自分たちに出来ること!!

不自由な巣ごもり生活になりますが、学ぶ習慣を途切れさせないよう毎日の達成目標を用意・勉強し、勉強に疲れたら、気分転換になるような**楽しいこと**考えてみませんか

勉強がしやすい環境作りをしましょう

1. WEBでの双方向授業開始にむけて、模様替えるなど、勉強する環境を整えましょう。
2. 1日のタイムスケジュールを決めて、一定時間は必ず机に向かうようにしましょう
3. 勉強中はスマホを見ないようにカバンにしまうなどONとOFFの切り替えをしましょう。
4. MWU電子図書館を活用し、電子ブックを借りるなど、参考文献の参照方法や、資料収集の工夫をしましょう。

一日一度はだれかと会話をしましょう

一日中家にいると、ストレスがたまり、気分が滅入ってしまいがちです。SNSを利用して家族や友人とおしゃべりしましょう。テレビ電話を利用すると、お互いの表情がわかり安心感が得られますよ。



適度な運動をしましょう

座ったままや、横になって生活する時間が長ければ、おのずと活動量が減ります。若い世代の人も、筋肉量が落ちて身体に影響を及ぼします。ラジオ体操やインターネットの動画を参考に、室内でできる運動やヨガ、ストレッチ等身体を動かしましょう。また、3密をさけて散歩をするなど、活動量を増やしましょう。

一日一度は日光を浴びましょう

外出を自粛することは、今の時期は大切なことですが、日光を浴びる時間が極端に減ると、日光が当たることで合成される、ビタミンDが不足します。ビタミンDはカルシウム量を増やす重要な栄養素です。日光を浴びる時間が減ると、将来的に骨粗しょう症になりやすいため、1日15分~20分は部屋の窓を開けて日の光を浴びるようにしましょう。また、日光を浴びると、免疫力がアップされます。

規則正しい生活を送りましょう

いつもの生活を保つことが、免疫力の低下を防ぎます。いつもの時間に起き、夜更かしをしない。食事は、簡単なものに偏りがちですが、3食栄養バランスの良い食事を採りましょう。特に、タンパク質(筋肉の維持に必要)、ビタミンD(免疫力アップ)、カルシウム(骨を強く保つ)を取り入れましょう。就寝前は入浴をしてリフレッシュをしましょう。

正しい情報を得ましょう

新型コロナウイルスに関連した情報の中には、科学的根拠が乏しく信頼性の低い情報が数多く出回っています。新しい信頼性の高い情報を得るために、公的なサイトを活用しましょう。

新型コロナウイルス感染症について、健康面で不安や悩みのある時は、健康サポートセンターにご相談ください。(電話: 0798-45-3545)

(参考文献) 首相官邸ウェブサイト「新型コロナウイルスに備えて」 厚生労働省ホームページ コロナウイルス関連

NHKためしてガッテンウェブサイト新型コロナウイルス流行 今だからこそお伝えしたい健康ワザ



<LINE公式QRコード> <<帰国者・接触者相談センター検索QRコード>>