

保健室だより12月号

まもなく年内講義も終了で休暇が始まりますね。
新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向です。
今年は、インフルエンザとの同時流行も懸念され、
発熱外来がひっ迫すると受診困難になる可能性があります。
感染対策をしっかり行い、楽しい年の瀬にしましょう。

<基本的な感染防止対策>

☑マスクの適切な着用 ☑換気 ☑手指や環境の消毒 ☑距離をとる。
感染経路の3つ(エアロゾル・飛沫・接触)を遮断

- ★発熱・倦怠感など少しでも体調が悪ければ、外出を控えましょう。
- ★栄養を十分とり、免疫力をあげましょう。(ワクチン接種も免疫活性upに有効)
- ★手洗い・手指消毒をしましょう。
外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。
- ★換気をこころがけましょう。
 - ・こまめに定期的に2方向の窓やドアを開ける
 - ・サーキュレーターはあけた窓やドアに向けて
 - ・換気扇の活用
 - ・車に乗る時「外気導入モード」・窓を5cmほど開ける
 - ・同乗者と離れて座るなど



備え

体温計・アイスバック
経口補水液・スポーツドリンク
すぐ食べられる消化に良い物
(冷凍やレトルトのうどんやおかゆ)
普段使っている風邪薬や解熱剤
オプション:コロナ抗原キット
(国が承認した診断用の検査キット)

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



奈良県

新型コロナウイルス感染症情報
<https://www.pref.nara.jp/1601.htm>



かかりつけ医がない人はいざという時の為に
自分の都道府県のコロナ関連サイトを閲覧し、
近隣の医療機関情報を確認しておきましょう。
年末年始は医療機関の混雑が予想されます。

★発熱等の症状がある場合は、
発熱外来・身近な医療機関に
電話相談

奈良県 発熱外来認定医療機関(診療・検査医療
機関)一覧

https://www.pref.nara.jp/secure/229683/List_221125_hatsunetsugairai.pdf

新型コロナウイルスに関する都道府県の相談窓
口等の情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/covid19-kikokusyassessyokusya.html

大学ホームページの新型コロナウイルス感染症への対応について 参照

飲食OFFで会話ON!
「マスク会食」のエチケット



内閣官房
新型コロナウイルス感染症対策
<https://corona.go.jp/proposal/>



保健室に相談ください!

- ☐ 健康診断について確認したい人
- ☐ 就活などで指定時間に来れない人
- ☐ その他気になることがある人

2023年学生定期健康診断4月4日(火)~7日(金)

わからないこと
心配なことなど
気軽に保健室に
相談してね。