

医務室だより



新たな生活様式について

学生の皆さん、お久しぶりです。新型コロナウイルスの影響で世界中が大変な事になってしまい、皆さんにも学校生活を始め、様々な影響があったかと思います。

そんな最中ではありますが、今月からいよいよ対面授業が始まりましたね☺

最近よく新たな生活様式という言葉を目にするかと思いますが、日本では緊急事態宣言も解除され、自粛の緩和ムードが広がっていますが、世界の流行の状況を見ても新型コロナウイルスが終息するにはまだまだ時間がかかりそうです。

そこで提言されたのが「**新たな生活様式**」です。

新型コロナウイルスの感染リスクは残念ながら現段階でゼロにすることは不可能です。しかしながら、可能な限り感染リスクを低減させて社会活動を継続していかなくてはなりません。

では、具体的にどのように生活することが望ましいとされているのか、今回は新たな生活様式の具体的な方法についてお話したいと思います。

まずは個人の対策が肝心！！3つの基本はおさえておきましょう。

感染予防対策はまず個人がしっかりと行う事が肝心です。心理学用語で正常性バイアスという言葉がありますが、これは、「自分は大丈夫」「このくらいならまだ平気だろう」、と実際に起きている問題に対して過小評価をしてしまう心理や行動の事を言います。パニックを起こさない事も大事ですが、問題を軽視してしまうのもよくありません。まずは自分にできる基本的な対策を確実に行いましょう。

① 身体的距離の確保

人との間隔はできれば2m、最低でも1m確保しましょう。会話をする時は必ずマスクを着用し、なるべく対面を避けてください。

② マスクの着用

マスクの本来の目的は飛沫による感染拡大を防ぐものであり、症状が出ていない人がウイルスを通過させてしまうマスクを予防的に着用する事は、あまり意味がないとされていました。一般的なウイルスは、発症した後、症状が最も強く現れている時に感染力も最も高くなると考えられているからです。しかし、新型コロナウイルスに関しては発症前後の時期に最も感染力が高いとの研究結果も出ています。このため、自分に症状が出現していなくてもマスクを着用する事が他者への感染拡大の予防につながります。

③ 手洗い



外出後、食事前、トイレ後など30秒以上かけて流水と石鹸で洗いましょう。正しい方法で手洗いができていれば、手に付着しているウイルスは100万分の1まで減らせると考えられています。

私は、手を洗う時は心の中でハッピーバースデーを2回歌っています。(ハッピーバースデーは15秒)

ほどの曲だと言われているので2回歌うと30秒になります。)

皆さんも自分のお気に入りソング等を歌って時間をかけて手を洗う習慣を身につけましょう。

また、手荒れは感染リスクを高めてしまいます。保湿もしっかり行いましょう。

本学では、アルコール消毒液を各所に用意していますので、消毒液も併用して活用してください。

3密回避はもちろん、「目指せ0密」が合言葉！！



報道などで皆さんも密閉、密集、密接の3密を避けなくてはならない事をご承知の事と思います。

これらの条件が揃ってしまうと集団感染のリスクが上昇してしまいますので3つの条件が揃わないようにするのはもちろんの事なのですが、できる限り1つ1つの条件が発生する事も避けて感染予防に努めましょう。

① 換気の悪い密閉空間を避ける

密閉を避けるため換気は十分に行います。対角線上の窓を開けると効果的と言われています。1か所しか窓がない場合はドアを開けたり扇風機などを併用して空気の流れを作りましょう。換気システムなどの利用も効果的です。また、これからの時期はエアコンを使用する事も多くなるとは思いますが、ほとんどのエアコンは室内の空気を循環させているだけなので窓を閉め切っている状態では換気が行えていません。エアコンの使用中でも定期的に窓を開けましょう。

② 多数が集まる密集場所を避ける

学校はどうしても人が多く集まり密集を作ってしまうやすい環境です。特に飲食時はマスクも外していますし感染リスクは高まってしまいます。座席の間隔を空けたり、対面に座る事を避けたり、人が多い時間や場所を避けるなどの工夫をして自主的に人との距離を保つ事を心がけましょう。

③ 間近で会話や発声をする密接場面を避ける

久々に友人に会えて嬉しい、楽しい気持ちは非常によくわかりますが、会話を5分すると咳1回分の飛沫が飛ぶと言われています。会話をする時はマスクを必ず着用し対面を避けるなどの工夫をしましょう。

また、屋外でも密集や密接場面はなるべく避けるようにしてください。



あなたの身体を管理・監督するのはあなた自身！！

自身の身体の事を1番わかっているのはあなたです。毎朝の体温測定に加え、倦怠感や風邪の症状がある時は無理をせず、身体を休めるようにしてください。

また、バランスの良い食事を摂取する、質の良い睡眠をとる、動画などを利用して自宅でもできる筋トレやヨガなど適度な運動に取り組むなど、免疫力自体をあげるように心がけましょう。

不安なことがあればいつでもご相談ください。

身体面や精神面など健康上の不安がある場合は一人で悩まず、いつでも医務室までご相談くださいね☺

看護師常駐日 毎週 火・水・金曜日(9:00~17:00)