

### 新型コロナウイルス感染症予防対策について

新型コロナウイルス感染症について、感染力の強い変異株も流行していますが、基本的な感染対策は引き続き有効です。飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。新型コロナウイルス感染症は、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。すぐに流水で手が洗えないときは70～95%濃度の消毒用エタノール（アルコール製剤）の活用が有効です。

今冬においては、新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行により、これまで以上の患者の発生や発熱外来のひっ迫が強く懸念されています。一人ひとりが万全の備えをしておくとともに、発熱時等の行動フローを確認しておきましょう。

出典：横浜市ホームページ 新型コロナウイルス感染症対策

### 年末年始の健康管理

年末から年始にかけては、お酒とともに食事をする機会が増える時期です。過剰なエネルギー摂取は胃腸に負担をかけるだけでなく、栄養バランスを崩したり、体の免疫力を低下させ、風邪などにもかかりやすくなります。

また、睡眠不足など、生活習慣の乱れは、疲労回復力を低下させる要因にもなります。

#### ～年末年始を健康に過ごすポイント～

食事は「野菜から先に摂取する」「よく噛んで食べる」

◎急激な血糖上昇を抑え、食べ過ぎ防止にもなります。

テレビを見ながら、雑誌を読みながらなどの「ながら食べをしない」

◎一定時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃腸の調子を整えます。

「生活習慣を整える」

◎寝不足や不規則な生活、運動不足は自律神経の乱れと胃腸トラブルの原因にもなります。

生活リズムを整えて健やかな新年のスタートを迎えましょう。

### 今年もお疲れさまでした

2022年も残るところ1ヶ月となりました。新型コロナウイルスは、相変わらず私たちの生活に大きな影響を与え続けています。また色々と騒がしいニュースも



あり、あまり気の休まらない日々だったかもしれません。反対に、喜ばしいことがあった人や、素敵な出会いに恵まれた人もいるかもしれません。環境が大きく変わったけれど、なんとか慣れてきた、という人もいるでしょう。

そんな1年も残りわずかです。なにかと慌ただしい12月を乗り切れば、お休みという人も多いと思います。せっかくなので、ゆっくり自分を労わる機会を持ちましょう。休養するときの言い回しとして、「英気を養う」という言葉もありますが、「英気」には優れた気性や才気という意味も持っています。逆に、休養が足りなければ、優れた気性や才気も発揮できない、と考えることもできるでしょう。忙しくするのが好きな人も、年末年始に意識して休むことで、より活発に過ごせるようになるかもしれませんね。それでは、来年がみなさんにとってよい年となりますように。

### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください