



保健室だより 10月号



2022

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00**

白色：不在

*COVID-19 と診断された時は、

鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは
金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に
連絡ください。

*22日(土)は一般公開日です。保健室も開室します。

9月、鶴見キャンパス内でCOVID-19の感染報告が多くありました。個別に状況の確認をしたところ、研究室ではマスクを着用し、一人で黙食するなど、感染予防に努めているようでした。が、キャンパス内での感染を防ぐことはできませんでした。今一度、自分が行っている対策を確認し、皆が心身とも健康で研究活動を行えるようにしましょう。

【換気】

COVID-19の感染経路には、エアロゾル感染、飛沫感染が大きいと言われており、防ぐには換気が重要となります。鶴見キャンパス建物は機械式換気を行っています。さらに窓を開けての換気もできます。その場合は、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開しましょう。空気の流れをつくるため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放、窓が一つしかない場合は、ドアを開けましょう。

【マスク着用】

マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。購入時に品質が確かなマスクを選びましょう。感染予防効果が高い素材は不織布と言われています。着用時は、マスクを鼻の形に合わせ、鼻と口の両方を覆い、あごの下までのばし、マスクと顔の間にすき間がないように、顔にフィットさせることが大切です。



マスク着用の目安		距離が確保できる(おおむね2m以上)	距離が確保できない
屋	会話をする	マスク必要なし	マスク着用推奨
外	会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク必要なし
屋	会話をする	マスク着用推奨	マスク着用推奨
内	会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク着用推奨



【手洗い】

感染症対策の基本は「手洗い」です。必要なタイミングで正しく行うことが大切です。

手洗いをするタイミングは、登校・出勤した時、外出先から戻った時、食事の前、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後、トイレの後、共有のものを触った後、調理の前後、症状のある人を世話した後、などです。こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

出典：首相官邸HP

◆日頃より体調管理に気を付け、体調不調時は登校・出勤を控え自宅で療養しましょう。