



令和2年11月号

大島商船高等専門学校 保健室

学校の対面授業が始まり3か月が過ぎようとしています。学校生活や友達との再会を喜び、うれしく思ったのもつかの間で、前期期末試験を終えたと思ったら、(気が付けば後期中間試験も控え)追われるように時間が過ぎて行っているのではないのでしょうか。疲労が大きくなっているのではと心配しています。疲労がたまると免疫力も下がります、そこで、今月はこれから要注意の感染症についてお知らせしたいと思います。

新型コロナウイルス感染症

県内でもクラスター発生などの報道がありました。意外と身近なところにウィルスは潜んでいるかもしれません。先日メールでもお知らせしましたが、改めて感染症対策に努めてください。

インフルエンザ感染症

先日予防接種についての勧奨文書を保護者に郵送しました。新型コロナウイルスの同時流行も懸念されています。また同時感染例もすでにあるようです。予防接種を受けることをお勧めします。

新型コロナウイルスやインフルエンザウィルスに感染しない・させないために

1. 手洗い・手指消毒をこまめにする
2. マスクを装着する
3. ソーシャルディスタンスをとる
4. 3密を避ける
5. 免疫力をあげる(詳細は次頁へ)
6. 体調が悪い時には外出・登校しない

毎朝のFORMS健康観察への入力を必ずしてください。

通学生で疑わしい(症状がある)場合には

○登校せずにかかりつけ医に電話連絡し受診 または 受診・相談センター に電話相談する。
少なくとも以下の症状があるときはすぐに、かかりつけ医、または受診・相談センター(083-902-2510)に連絡してください。

- ☑息苦しさ(呼吸困難)強いだるさ(倦怠感)、高熱の強い症状のいずれかがある場合
- ☑重症化しやすい人※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ☑上記以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合

※重症化しやすい人とは、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人

寮生で疑わしい(症状がある)場合には

○寮務係または当直教員に電話で申し出る。その後は指示に従って行動してください。

学生自身または同居家族(もしくは近親者)が濃厚接触者となった場合

○登校せずに学校に電話連絡をしてください。

上記の理由で学校を欠席した場合

新型コロナウイルス感染が疑わしい風邪症状などで欠席した場合は公欠(出席停止)となります。その場合は後日出席したときに所定の手続きを学生課でしてください。(詳細は学校HPを参照してください)
インフルエンザに感染した場合の欠席(出席停止)期間については次頁を参照してください。

免疫力を上げるために

1. 規則正しい生活をする

試験勉強などでむずかしいかもしれませんが、計画的に学習し、しっかりと睡眠をとるように心がけてください。また、食事（栄養）もきちんと摂ってください。

2. 体を冷やさない

朝夕の冷え込みが厳しくなりました。また日中はまだ暖かい日もあります。こまめな調整ができるよう寝具や服装に気を付けてください。

3. できるだけ室内を加湿する

今年は換気をしているので、例年同様に加湿はできないかもしれませんが室内に洗濯物を干したり加湿器を活用するなど、加湿に努めてください。湿度が高ければウィルスの活動性（感染力）を弱める効果が期待できるうえに、自身の鼻やのどのバリア機能が高まります。

4. ストレスを溜めない

なかなか難しいことですが、不安なことや困ったことがあれば誰かに相談してください。また、気分転換活動（趣味など楽しいことをする、体を動かすなど）を上手に取り入れてください。

インフルエンザに感染した場合の欠席（出席停止）期間について

○発症後5日かつ解熱後2日を経過して登校可能となります。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



大切な後期の授業や年末年始に向けて、体調を崩すことがないように、皆さんでお互いを思いやり行動してくださいね。心配なことや不安なことなどいつでも保健室へ話しに来てください。

(体調不良の場合はまずは電話で連絡してくださいTEL 0820-74-5477)

