

# 保健室だより

令和3年11月発行

大正大学 保健室

今月は「新型コロナウイルス感染症」を特集します。4月に発出された緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置は、9月30日をもって全都道府県で解除されました。しかし、解除後も引き続き、感染拡大の防止対策は必須です。今後私たちの生活はどのように変わるでしょうか。また、冬に向けて感染症が流行しやすくなる中、第六波を防ぐためにも一人一人ができる対策を確実に実施していきましょう。

## 今後も引き続き必要です！感染対策！

新型コロナウイルスの感染状況は、足元では、下降傾向にありますが、将来の感染の再拡大の可能性に備え、**引き続き最大限の警戒が必要です**。他方、ワクチン接種が進み、医療提供体制が強化された状況では、日常生活の制限を段階的に緩和し、感染対策と日常生活の回復に受けた取組を両立することが可能となります。国は今後、ワクチンと検査を活用し、日常生活を回復するための枠組みを構築するとしています。思うようにならない生活が続いた中での規制緩和です。出かけたいところ、会いたい人、たくさん思い浮かぶかと思いますが、ここで気を緩めず段階的な日常生活の回復に努めましょう。

ワクチンの効果は完全ではなく、接種しても感染し、他の人に感染させる可能性があります。また、検査結果が陰性でも感染していたり、他の人に感染させたりする可能性もあります。このため、**基本的な感染防止策の徹底を継続してください**。

### 続けよう感染対策



マスクをしよう



手を洗おう



換気をしよう

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

飲酒を伴う  
懇親会場等



大人数や  
長時間の飲食



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





## 新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する知識

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。※また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

Q 新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するのですか。

A 軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。



### ワクチン接種について

ワクチン接種は、有効な感染防止対策手段です。令和4年2月末まで実施する予定です。接種を迷っている人は検討してみましょう。また、ワクチン接種は任意です。事情によってワクチンを受けられない人もいます。ワクチン接種の有無による心無い差別は絶対にやめましょう。

#### ○ワクチンの有効性について

新型コロナウイルス感染症の発症を予防する効果があります。接種を受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということがわかっています。

#### ○ワクチンの副反応について

注射部分の痛み、疲労、頭痛などが接種した人の 50%以上、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが 10% 以上に見られると報告されています。こうした症状の大部分は数日以内に回復します。

### 11月の旬のレシピ ~レンジでトロ茄子~



材料：材料（2人分） ■ 【基礎編】ナス大1本、ポン酢適量、おろししょうがお好みで

■ 【アレンジ編用大根おろし】大根 4分の1本

作り方：①ナスのヘタを取り、水洗いする。②①をラップでくるみ、果肉が崩れない程度に電子レンジで2～3分温める。③箸が通るのを確認したら、ラップを取らずに流水にあて粗熱をとる。④ラップを外し食べやすい大きさに切る。⑤④にポン酢を回しかける。お好みでおろししょうがを添える。

アレンジ編：⑥包丁の刃で汚れている部分を粗くこそぎおとした大根を皮ごとおろす。⑦⑥の大根おろしを汁ごと加えて和える。⑧⑦にポン酢を回しかけ、冷蔵庫で2時間から一晩寝かせる。