

# 保健室だより



令和4年11月発行  
大正大学 保健室

「新型コロナウイルス感染症」は、医療機関による感染者の全数届け出が見直され、届け出対象外の人は自身で各自治体に登録・申請を行い自宅療養することになりました。陽性と診断を受けた場合、今まで以上に自己管理が重要となります。陽性と診断を受けた場合、自主検査で陽性となった場合、濃厚接触者に該当した場合など、様々な状況で必要な対応を理解し、行動できるように再確認をしておきましょう。

## 自宅療養について

### 健康フォローアップセンターとは

～各都道府県に設置されています。名称が異なる場合があります。～

- ◆目的：症状が軽いなど、医療機関を受診せず、自宅で速やかに療養を開始したい方が、自宅で検査キットを使用し陽性だった場合に速やかに療養につなげること
- ◆内容：電話等で健康状態の相談  
受診が必要な方や体調が変化した場合に医療機関を紹介する  
※自治体によって、支援内容や利用手続き方法が異なります
- ◆対象：65歳未満の方、重症化リスクを有しない方、妊娠していない方

## 自宅療養中の注意点

- ◆新型コロナウイルス感染症は、発症時は症状が軽い場合でも、時間の経過の中で急激に症状が悪化することもあります。  
自宅療養中の健康観察は、症状の変化に留意しましょう。
- ◆症状が悪化した場合は速やかに連絡しましょう。  
かかりつけ医、保健所、健康フォローアップセンターの連絡先を確認しておきましょう。
- ◆健康観察を行いましょう。

### 【主なチェックポイント】

#### 表情・外見

- ✓ 顔色が明らかに悪い
- ✓ 唇が紫色になっている

#### 咳・痰・鼻水

- ✓ 咳、痰、鼻水、鼻づまりがひどくなっている

#### 息苦しさ

- ✓ 急に息が苦しくなった、息が荒くなった
- ✓ 横になれない、座らないと息ができない
- ✓ 胸の痛みがある など

#### 胃腸症状

- ✓ 嘔気・嘔吐が続いている
- ✓ 1日3回以上の下痢が続いている

#### 意識障害

- ✓ ぼんやりしている
- ✓ 朦朧としている

#### その他

- ✓ のどの痛み、頭痛
- ✓ 食事が食べられない
- ✓ 半日で一度も尿が出ていない など

## 体調不良時や療養時に役立つもの

新型コロナウイルス感染症流行下において、健康を守るために準備をしておきましょう。

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示されているもの
- 日持ちする食糧（5~7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の連絡先、情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報



## 続けよう、感染対策

一つ一つの感染対策は万能ではありません。しかし、いくつもの感染対策を重ねて行うことで、感染リスクを減らすことができます。今一度、様々な場面における感染対策を見直し、正しく、効果的な感染対策を行っていきましょう。

### 3密（密接・密集・密閉）の回避



### こまめな手洗い・手指消毒



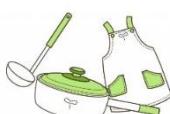
### 必要な場面でのマスクの着用



- ✓ 屋外か屋内か
- ✓ 距離（目安は2m）が確保できるか
- ✓ 会話をするか、ほとんどしないか
- ! 場所・距離・会話の有無がポイントです
- ! 公共交通機関、人混みの中ではマスクを着用しましょう

## 11月のレシピ

### 青梗菜のツナあんかけ



#### 材料(4人分)～作りやすい分量～

・青梗菜	3株	・鶏がらスープの素	小さじ1
・ツナ缶	1缶(80グラム)	・ごま油	小さじ1
・卵	1個	・塩、こしょう	適宜
・水	200cc	・水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1 水大さじ1

#### 作り方

1. 青梗菜は洗って1枚ずつ葉をはずし、茹でてから4~5センチの長さに切っておく。  
ツナ缶のオイルは軽く切っておく。
2. フライパンに水を入れて沸騰したら、鶏がらスープの素とツナを入れてよく混ぜ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
3. 2.が沸騰したら溶き卵を回し入れ、青梗菜も加えてひと煮立ちさせる。
4. 塩・こしょうで味を整え、仕上げにごま油を入れたら火を止めて、出来上がり。

## 今月の花

### 11月の花：カランコエ

花言葉：「幸福を告げる」「たくさん小さな思い出」「あなたを守る」「おおらかな心」

