

# 保健室だより



令和5年11月発行  
大正大学 保健室

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」としていましたが、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取組をベースとした対応に変わります。しかし、5類に移行したからと言って新型コロナウイルスの感染力、症状が弱まるわけではありません。

## 新型コロナウイルス感染症に感染した場合の考え方について

新型コロナ患者や濃厚接触者に対して、感染症法に基づく外出自粛は求められなくなります。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。

✔️ 新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さには個人差がありますが、**発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出している**といわれています。

✔️ 発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、**特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高い**ことに注意が必要です。



濃厚接触者の  
の取り扱い  
はなくなり  
ます。

症状があれば  
早めに受診し  
ましょう。



## 外出を控えることが推奨される期間

特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、  
発症日を0日目として5日間は外出を控えること。

かつ、

5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの  
症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子  
を見ることが推奨されます。

10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性が  
あります。不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者  
と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。  
発症後10日を過ぎて咳やくしゃみ等の症状が続いている  
場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。



本学においては「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後1日を経過する  
まで」を新型コロナウイルス感染症による登校停止期間とします。

## 感染対策のポイント

帰省等で高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心掛け体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。通院や高齢者施設を訪問するときには、感染予防としてマスクの着用が効果的です。



こんなときは

マスクをしよう



受診時や、医療機関・高齢者施設などを訪問するとき



続けよう  
基本の  
感染対策



換気をしよう



通勤ラッシュ時など  
混雑した電車・バスに乗車する時



消毒しよう



手を洗おう

## ワクチンについて

ワクチン接種に関しては、65歳以上の高齢者や、基礎疾患をお持ちの方、医療従事者などは一年に二度、その他の方は一年に一度の接種となり、費用はこれまで通り自己負担なしで接種を受けられます。

接種の際には、接種券が必要になりますが、**接種券の取得には申請が必要な場合があります**ので、お住まいの自治体が発信する情報に注意しましょう。この枠組みは令和5年度末までの予定です。



新型コロナウイルスは、年末年始に流行します。秋ごろワクチンを接種すると感染予防に有効です！

## 11月のレシピ

### サバ缶のアラ汁



#### 材料（2人分）

サバ水煮缶	1缶
長ネギ	2分の1本
キャベツ	6分の1個
水	400cc
みそ	大さじ2
柚子の皮	少々（あれば）

#### 作り方

- 1 長ネギは2センチ幅に切り、キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- 2 鍋にキャベツと長ネギ、水を入れ、フタをして中火にかける。湯気が出てきたら弱火に落とし、5分蒸し煮する。
- 3 サバ缶を汁ごと加え、再び煮立ったらみそを溶き入れ、3分煮る。火を止め、器に盛り付け、好みで柚子の皮を添える。

## 今月の花

11月の花：山茶花

花言葉：「困難に打ち克つ」「ひたむきさ」「理想の恋」

