

本学では学生のみなさんが新型コロナウイルス感染症に罹患しないよう、十分な感染予防対策に取り組んでいますが、感染拡大防止にはみなさんの協力が必要です。

感染者は減少しているようにも見えますが、油断をすると感染爆発が起こる可能性があります。

若い世代では、全体的に無症状者や軽症者が多く、本人が気づかぬうちに周囲の人につづしている事例が多くみられ、飲食店等でのアルバイト、友人や家族・親戚との会食など3密の状態となる場所での感染例が報告されています。

今後の感染拡大防止に向け、今が重要な時期となります。

学生のみなさまには、今一度、感染防止の基本に立ち返り、**マスクや手洗い、人との距離の確保など「5つの行動目標」**を実践していただくようお願いします。

北九州市 あなたとあなたの大切な人を守る、5つの行動目標

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000893118.pdf>

- 1 外出するときはマスクの着用
- 2 人との距離をしっかりと確保（できれば2メートル）
- 3 こまめに手洗い（スマートフォンもきれいに）
- 4 発症した時のために、自分の行動をしっかりと記録
- 5 発熱等があるときは、事前に電話をしてから、病院に行く

『新しい生活様式』も参考にしてください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

#### ■新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために（クラスター発生防止）

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601720.pdf>

## ■体調不良時の対応について

### ★受診について

体調が悪いときには、まず、かかりつけ医に電話で相談し指示を受けてください。かかりつけ医をお持ちでない方、どこに受診したらよいかわからないときは、学生相談室（ひびきのは学生係）に相談してください。時間外で学生相談室に相談できないときには、下記を参考にしてください。



### ★オンライン診療について

新型コロナウイルス感染症が拡大しているため時限的・特例的な対応として、初診も含め、医師の判断で電話やオンラインにより診断や処方を受けられることとなりました。電話やオンラインによる診断や処方を受けたい場合は、まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページに電話やオンラインによる診療を行う医療機関のリストを掲載していますので、リストにある最寄りの医療機関にご連絡ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)

★コロナウイルス感染症が疑われる場合は、帰国者・接触者相談センターに相談してください。

帰国者・接触者相談センター（北九州市）  
電話：093-522-8745（24時間受付）

### ★毎日の健康観察を

- ◇ 体調が悪い時には無理をせず、自宅で安静に過ごしてください。
- ◇ チェック項目に沿って健康チェックを実施し記録してください。
- ◇ 十分に睡眠をとってください。
- ◇ バランスのよい食事を心がけ、水分も十分に摂取してください。
- ◇ 健康や病気のことで心配なことがあればいつでも相談してください。

北方・学生相談室 093-964-4016 [soudan@kitakyu-u.ac.jp](mailto:soudan@kitakyu-u.ac.jp)

ひびきの・学生係 093-695-3350 [h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp](mailto:h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp)

## ■新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう

秋以降、インフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状がよく似ており、医師でも臨床症状のみで両者を鑑別することは困難とされています。

厚生労働省は 8 月 26 日、65 歳以上の高齢者や医療従事者、重症化リスクの高い人、妊婦、乳幼児、小学校低学年に優先的な接種を呼びかけることを決めました。

体力のあるみなさんは優先順位としては高くはないですが、新型コロナウイルス感染症との鑑別のためにも予防接種が可能となれば出来るだけ早めに受けるようにしてください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000667888.pdf>

日本感染症学会は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を「最大限に警戒すべき」としています。

新型コロナウイルス感染症対策をしていれば、インフルエンザも予防は可能です。引き続き感染予防対策を十分に行ってください。

## ■花粉症の季節におけるコロナ対策について

花粉症と新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は似ており、症状だけで COVID-19 と花粉症を見分けることは難しいとされています。花粉症と思い込み、COVID-19 に気付かない場合、重症化や感染拡大のリスクが拡がることがあるので注意が必要です。

### ★症状について

COVID-19 の症状である嗅覚障害は花粉症の鼻づまりの際にも見受けられます。倦怠感など似た症状が出ることも多いですが、COVID-19 との違いを見分ける一つのポイントが「発熱」です。花粉症では発熱が続くことはまれであり、熱が下がらないようなら、COVID-19 の可能性があります。

### ★粘膜からの感染に注意を

花粉症の季節は花粉で目がかゆくなり、無意識のうちに手でこすりがちになります。手指にコロナウイルスが付着していると粘膜からの感染の可能性があるため、例年以上に、目などを触ることを我慢するようにしてください。一方、外出中にいつの間にか、新型コロナウイルスに触っている可能性があるため、アルコール消毒液を携帯して、顔に手をやる前に手指を消毒するほか、こまめに手洗いをして感染予防を実践してください。

【参考】一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会 HP より

新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について（2021/2/9 掲載）

<http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/kafunsho.html>

嗅覚・味覚障害と新型コロナウイルス感染症について

—耳鼻咽喉科からのお知らせとお願い—

<http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/mikaku.html>



新型コロナウイルス感染症についての耳鼻咽喉科 Q&A

<http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/qa.html>



#### ■新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）について

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に資するよう、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を開発しました。このアプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。スマートフォンにインストールしてぜひ利用してください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

注意をしてもどこで感染するかわからないこともあるため、自身や家族、大切な人を守るためにも、行動履歴を控えておきましょう。普段使っているスマホでもすでに「あなたはいつ、どこに行った」という行動の履歴が自動的に記録されており、あとから確認できます。よく行く場所で感染者の発生が確認された場合などに備え、自分の行動履歴を振り返る方法を確認しておきましょう。

#### ■懇親会や会食の自粛について

①換気の悪い密閉空間、②人が密集する、③密接した近距離での会話や発声が行われる、

という3つの条件を排除できない催しは、しばらくの間は実施しないでください。

懇親会・会食は感染のリスクが高いと報告されています。マスクをしていない、会話をしながらの飲食は大変危険な行為です。至近距離での会話では飛沫をあびることを防ぐことができません。

家族以外との飲食は茶菓を含めて行わない事を強く推奨します。大皿から取り分けることは食器などを介した接触感染のリスクが高まります。食べ物や飲み物をシェアすることは唾液を介した感染となるため危険です。狭い空間での懇親会や、小人数の個人宅(下宿等)での飲食も危険です。

開催する場合には症状のある方が参加しないよう延期をすることや、中止も検討してください。また、後日感染経路として会食が推定されるような事態になった場合に備えて(感染経路や接触者が特定出来るように)、メンバーを記録しておく等の備えをしておいてください。

[https://www.mext.go.jp/content/20200729-mxt\\_kouhou01-000004520\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200729-mxt_kouhou01-000004520_01.pdf)

#### ■ストレスとの付き合い方

新型コロナウイルス感染症の流行拡大が、日常生活にもさまざまな影響を及ぼしています。学生のみなさんはオンライン授業の導入や課外活動の中止など、様々な制限のある学生生活に変わり、身体的にも疲れを感じている状況かと思います。また、日々変化する情勢に対し、不安な気持ちやストレスを感じている方も多いと思います。新型コロナウイルスが収束するまでは長期戦になることが予想されます。

下記の症状を感じている方はいませんか？今の状況では誰にも起こり得る自然な反応です。焦って回復しようとしたり、自分は弱いと責めたりする必要はありません。気軽に学生相談してください。カウンセリングや学校医相談も受けることができます。

頭が痛い、肩がこる、便秘・下痢、血圧が上がる、胃が痛い、食べれない、眠れない、食べすぎる、緊張する、イライラする、憂うつ、涙が出る、自信がない、テンションが上がる、楽観的になる  
考えがまとまらない、興味がでない など

北方・学生相談室 093-964-4016 [soudan@kitakyu-u.ac.jp](mailto:soudan@kitakyu-u.ac.jp)

ひびきの・学生係 093-695-3350 [h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp](mailto:h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp)

★心の悩みにおける相談窓口一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>

■情報の取り扱いには注意が必要

報道や SNS には（医師による発信も含めて）誤情報、フェイクニュース、医学的に不適切な内容も多数掲載されています。コロナウイルス感染症については信用のおける情報のみを参考にしてください。また、感染者に対する差別的な言動をしないように、また、不確かな情報を SNS で拡散しないように十分に注意してください。個人情報を掲載する事は犯罪行為となる場合があります。

出展：日本赤十字社

★ウイルスの次にやってくるもの

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

★新型コロナウイルスが引き起こす 3 つの感染症

<https://www.youtube.com/watch?v=0TUdYQJofp4>

### ■学生なんでも相談

授業や日常生活で困っていることはありませんか。どこに相談したらよいかわからず、放置してしまっていることはありませんか。学生相談室では、なんでも相談を実施しています。お困りのことを解決するためにお手伝いができることがあるかもしれません。気軽に相談してください。

北方・学生相談室 093-964-4016 [soudan@kitakyu-u.ac.jp](mailto:soudan@kitakyu-u.ac.jp)

ひびきの・学生係 093-695-3350 [h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp](mailto:h-gakusei@kitakyu-u.ac.jp)