

近大農学部 医務室だより



～ コロナ禍のクリスマス 編～ 12月号



今年も残すところあとわずかですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回はコロナ禍のクリスマスの過ごし方についてお話ししたいと思います。その際は、**感染リスクが高まる「5つの場面」**に気をつけてください。

(参考) 内閣官房HP



おうちでも楽しめるクリスマス

新型コロナウイルスが流行している現在、これから年末にかけて多くの人が集まることが多い季節行事においては、感染防止対策が徹底されていない場面も想定されます。今年のクリスマスはおうちで過ごすこともおすすめです。ただし、**家で大人数が集まってパーティーを行うことはしないでください**。もし大人数が集まるならばオンラインツールなども活用しましょう。

また、クリスマスによく食べられるものはカロリーが高いものが多いことから、食べすぎに注意しましょう。



クリスマスによく食べられるもののカロリー



ショートケーキ
230kcal



フライドチキン
237kcal

食べすぎには注意



(参考) 7訂食品成分表

家に飾り付けをする・通販や持ち帰り・デリバリーを利用する、などの工夫で



おうちでもクリスマスを楽しむことができますね♪

コラム



鳥インフルエンザについて



10月末頃から高病原性鳥インフルエンザ(H5N8亜型)の発生が香川をはじめ、福岡・兵庫で相次いで確認されるなど、**感染拡大の傾向にあります**。鳥インフルエンザは感染した鳥との濃厚な接触等がない限り、通常では人には感染しないと考えられていますが、感染拡大を防ぐためにも以下の点に注意しましょう。

- ①死亡した野鳥などの野生動物は、素手で触らない。
- ②野鳥観察など通常の接し方では感染することはないものの、野鳥の排泄物などに触れた場合は、直ちに手洗いをする。
- ③野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域に拡散する恐れがあることから、野鳥には近づきすぎないようにする。
- ④不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとしないこと。



(参考) 環境省



一人で悩んでいませんか？



相談・お問合せ先：医務室 (☎0742-43-1592)

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



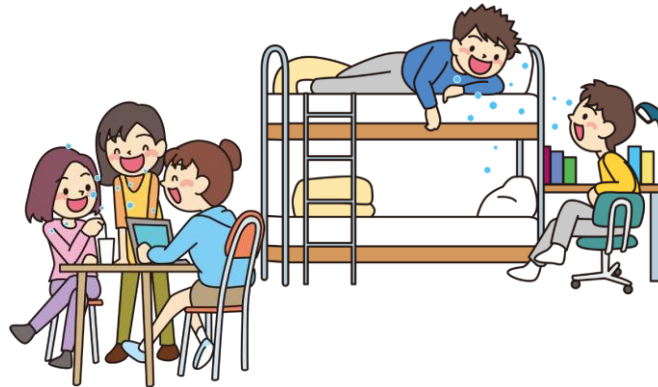
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

