

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1ヶ月ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて今回はコロナ禍で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。イベント等に参加する際は、**感染リスクが高まる「5つの場面」** (QRコード参照) に気をつけて過ごしてください。



(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感染が再び拡大するかもしれない状況のなか、これから年末にかけて多くの人が集まることが多いイベントにおいては、感染防止対策が徹底されていない場合が想定されます。今年のクリスマスはおうちで過ごされることをおすすめします。ただし、**おうち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。例えワクチン接種済みであっても過信は禁物です。**

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めますよ♪

コラム

冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善する換気について



季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が必要です。しかし、冬本番を迎え、寒さと換気に折り合いがつかないことが多いと思います。そのためにも室温が下がりにくく、上手に換気に取り組む必要があります。

推奨される換気の方法として、

- 室内の温度及び相対湿度を18℃以上かつ40%以上に維持できる範囲内で、暖房器具を使用しながら、一方向の窓を常時開けて、連続的に換気をする。(加湿器を併用することも有効です) (近畿大学では室内温度目安を20℃としています)
- 上記の温度及び相対湿度を維持しようとする、窓を十分に開けられない場合は、窓の換気に加え、可動式の空気清浄機を併用することは換気不足を補うために有効です。

厚生労働省ホームページ <https://roumu.com/pdf/2020112721.pdf>

☆参考☆

- 二酸化炭素濃度計を使用するのも有効です。
- 開けている窓の近くに暖房器具があると、室温の低下を防ぐことは出来ますが、近くに燃えやすいものを置かないなど、**火災の発生に十分注意**してください。

