

# ～第7波到来～ 感染対策の強化を！

オミクロン株の亜系統であるBA.2、BA.5が急速に広がっています。既に東京都内では感染者数の半数以上はBA.5に置き換わっており、地方都市も近いうちに同じ状況になるでしょう。

何度もお伝えしていますが、どんな変異ウイルスが出現したとしても私たちが出来る感染対策は変わりません。

**自分自身の健康管理と体調観察は基本中の基本！**

手洗い・手指消毒、マスクの着用、飲食時の黙食、適切な換気など基本の感染対策を強化しましょう。

## ①基本中の基本!! 体調が悪い時は外出（登校・出勤）しない

亜系統BA.2とBA.5は、突然の高熱（38.0℃以上）から始まることが多いようです。寒気や筋肉痛のような関節痛を感じたら、熱を測り発熱していないか確認しましょう。

**普段の体調と違うと感じたら、まずは「かかりつけ医」を受診します。**

「かかりつけ医」がない、「かかりつけ医」が発熱者の対応をしていない等の場合は  
**受診・相談センター（022-398-9211）に相談をしましょう。**

体調を崩さないよう自己管理をしっかりとすることも大切です。

近年、若年女性の「痩せ」が目立ちますが、体力や免疫力が低く体調を崩しやすかったり、健康的とは言い難い状況です。栄養のある食事、適度な運動、良質な睡眠を心掛けましょう。

## ②マスクを適切に着用しましょう

不織布マスクが一番飛沫の飛散を抑える効果が高いです。

ただし、空気中に浮遊したウイルスはマスクを通過してしまうので、「換気」が必要です。

また、夏場は熱中症になる危険性も高くなりますので、

屋外ではマスクを外し水分補給をしっかりとしましょう。

屋内で人との距離が十分確保でき（2m以上）、会話をほとんど行わない場合はマスクをする必要はないと言われて

いますが、鼻マスクや顎マスクはマスクの外側面についたウイルスや細菌を吸い込む恐れがあるので止めましょう。



## ③食事時は黙食！またはマスク会食をしましょう

何度も伝えていますが、食事時が一番感染リスクが高まります。

黙って食べる「黙食」や、会話をする際は必ずマスクをしましょう。（マスク会食）

可能であれば真正面を避け、同じ方向や斜め向かいに座ると、より安心でしょう。

お酒が入ると声が大きくなったり、感染対策が緩みやすくなるので、お互いに声を掛け合い、気を付けましょう。

## ④行政や自治体から正しい情報をキャッチしましょう

コロナが流行しだして約2年半。

当初に比べると、水際対策や濃厚接触者の取り扱いが変わり、条件を満たせば海外へ出国することも可能となってきました。

テレビやSNSなどでコロナ感染や後遺症、ワクチン接種について不安を煽るような記事や不確かな情報も出回っていますが、行政や自治体のホームページ等で正しい情報をキャッチしてください。

ここ最近は無料PCR検査（無症状者対象）の場所も増え、体調不良時もすぐに検査が出来る医療機関が増えてきました。

（一例）

- ・宮城県のPCR等検査無料化事業実施場所一覧

[https://pcr.tokyo-brain.clinic/pcr\\_booth/miyagi](https://pcr.tokyo-brain.clinic/pcr_booth/miyagi)

- ・木下グループ無料PCR検査

<https://covid-kensa.com/sendai.html>

- ・ウェルシア薬局

<https://www.welcia-yakkyoku.co.jp/antigen-test-kit/pcr-reserve/>

少しでも不安や疑問がある場合は、自治体のコロナコールセンター（022-398-9211）や医療機関を頼り、この感染流行を乗り越えていきましょう。

【以下のような場合は大学に連絡をしてください】

- ・新型コロナに感染した時（PCR検査や抗原検査を受けて陽性になった）
- ・保健所から「濃厚接触者」と言われ、行動制限が出た時

保健所以外から「濃厚接触者」と言われた場合は、コールセンター（022-398-9211）に電話し、情報がはっきりしてから連絡してください。

学 生	➡ 保健室	022-374-5032
	繋がらない場合は学生課	022-374-5029
教 職 員	➡ 庶務課	022-372-3254
対応可能時間 平日 8:30~17:15		

「最終入構日」と「自分の濃厚接触者になりそうな人はいるか※」を必ず伺います。

※自分の濃厚接触者になりそうな人には、感染したことを話し、今後10日間は体調の変化に気を付けるよう伝えてください。

【発行元】仙台白百合女子大学 保健室

☎ 022-374-5032

✉ [hoken@sendai-shirayuri.ac.jp](mailto:hoken@sendai-shirayuri.ac.jp)

開室時間 平日 8:30~17:15