

新型コロナウイルス感染症拡大の中での年末年始の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症対策会議

12月に入り、新型コロナウイルス感染症の拡大の勢いは止まる気配がなく、12月12日の新規感染者数は全国で3000名を超え、重症者数も過去最高を更新しています。施設や家庭内感染などにより重症化リスクの高い高齢者の割合も高くなり、医療体制が逼迫し、崩壊の危険性も指摘されています。

例年ならば年末年始は、忘年会や新年会、帰省など人の行動が活発になる時期ですが、その一方で、この時期は医療機関が手薄になる時期でもあります。皆さん、そして家族や皆さんの身近な方を感染症から守るために必要なことを今一度確認してください。

今から家族全員が感染しないための対策を徹底

帰省する場合、皆さんがウイルスを実家に持ち帰ることがないように、2週間前から、体調チェックの実施や感染防止をしっかりと行いましょう。そのため、まずは、大学の感染防止ガイドライン*¹をもう一度確認して、うっかり忘れていないかなど、改めてチェックしましょう。また、厚生労働省の接触確認アプリ COCOA*²の積極的な活用をお願いします。

新型コロナウイルスは宴会や友人との会食での感染リスクが高いことが分かっています。家族以外との会食は極力避けること。どうしても会食する必要がある場合は次のことを守ってください。

- ・ 飲食時間はできるだけ短めに
- ・ 飲食と会話の時間は分け、会話をする時は必ずマスクをする
- ・ 飲酒を伴う忘年会やカラオケへ参加しない

飲食店でだけでなく、自宅で行うパーティも感染リスクは同じです。大学生が自宅で開いた鍋パーティで参加者6名全員が感染したとの報道もあります。忘年会・新年会はリモートパーティなど新しいスタイルで実施するなど工夫してください。

休み期間中も、発熱など風邪症状がないかを確認してください。このため健康チェックシート*³は、授業期間中はもちろん、冬休み期間も継続して記録しましょう。

何らかの症状が認められる場合には、次のことを心がけてください。

- ・ 帰省を延期する、或いは外出を控える
- ・ できるだけ個室で過ごす
- ・ 食事はひとりとする

- ・ 部屋を出なければならぬときは、必ずマスクを着用する
- ・ 手洗い、手指の消毒を心掛ける
- ・ あちこち触らない
- ・ 医療機関を受診するときは、あらかじめ医療機関に電話してから受診方法の相談をする

万が一、以下に該当した場合は保健所等の指示に従い、外出を控えるとともに、学生生活課 (gakusei@shokei.ac.jp) にメールで連絡してください。(休み期間中は電話は使えません)

- ・ 医療機関で PCR 検査の対象と診断された場合
- ・ 自身が濃厚接触者になった場合、また濃厚接触者に準じる者として PCR 検査の対象になった場合
- ・ 接触確認アプリ COCOA で、陽性者との接触の可能性について通知を受け取った場合

なお、同居する家族の中に症状が認められる方がいた場合、家族全員が濃厚接触者であるとの理解が必要です。同居する家族が PCR 検査の対象となった場合も、外出を控え、学生生活課にメールで連絡してください。

感染しないためには、感染リスクの高い行動を行わないこととともに、規則正しい生活により感染しにくいからだづくりが重要です。十分な睡眠・休息や規則正しい生活、栄養バランスを考えた食生活など普段から生活のリズムを整えておきましょう。

自宅・帰省先で感染させないように対策する

実際に感染していても自覚症状がなく、不本意に他人に感染させてしまう場合があります。このため、自宅や帰省先では、とくにお年寄り、持病のある方に感染させないように注意しましょう。一緒にいるときはマスクを着用したり、トイレなど共用スペースをこまめに消毒したり、お年寄りが先にお風呂に入るようにしたり、といった工夫も有効かもしれません。

ただ、一緒の家で過ごして、食卓を共にしていれば、こうした感染対策には限界があります。家庭内での感染を防ぐためには、一人一人が、ウイルスを持ち込まないための対策（いわゆる水際対策）をとることが必要です。その意味で、感染防止について家族全員で話し合うことも大事です。十分な対策を取っていれば、必要以上に神経質になる必要はありません。家族みんなで、充分な対策を取り、家庭内ではリラックスして過ごせるよう工夫してください。

冬休み期間中の外出対策

冬休み期間中の外出でウイルスに感染してしまう可能性はあります。とくに公共の場所では、マスク着用や手洗い・手指の消毒などの感染対策を心掛けてください。初売りや初詣など混雑が予想される場所では、屋外であってもマスクを着用してください。また、中高時代の同級生、先輩、親戚などとの再会も楽しみかと思いますが、感染リスクの高い会食・宴会、カラオケなどへの参加は控え、会話する場合も3密を回避し、対面は避け、1 m程度の距離を取りマスクを必ずしてください。

濃厚接触者の定義は、「新型コロナウイルス感染症の患者と感染可能期間に接触した者のうち、同居あ

るいは長時間の接触（車内・航空機内等を含む）、手で触れることのできる距離（目安として 1m）で、必要な感染予防策なしで、陽性者と 15 分以上の接触があった者（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）など」となっています。感染可能期間とは、発症する 2 日前から隔離開始前までの期間で、発症していない状態の人からの感染の可能性があることに十分留意しておく必要があります。また、必要な感染予防策にはマスクの着用やしっかりしたシールドで仕切られていることなどが挙げられますが、マウスシールドやフェイスシールドの飛沫防止効果はほとんど期待できないことが科学的に示されています。このため、マウスシールドやフェイスシールドのみをつけた状態での会話や発声（歌うなど）は行わないこと、そしてそのような状況のある場に滞在しないようにすることも大事です。このことを十分に認識して、自分が陽性者であったとしても、或いは相手が陽性者であったとしてもお互いが濃厚接触者に該当しないように心がけることが大事です。

以上、新型コロナウイルス感染症のため、今までにない年末年始を迎えることとなりますが、必要以上に恐れることなく、しかし必要な対策は確実に講じて、有意義に過ごしてください。

感染防止ガイドライン、接触確認アプリ COCOA、健康チェックシートは以下の URL からダウンロードすることができます。

- * 1 感染防止ガイドライン：<http://www.shokei.jp/information/detail.php?p=767>
または Campusmate-J のキャビネット→学生共通キャビネット
- * 2 接触確認アプリ COCOA：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html
- * 3 健康チェックシート： Campusmate-J のキャビネット→学生共通キャビネット