

教職員

新型コロナウイルス感染症を含めたウイルス感染症に対する予防対策

対策のポイント

			総合的対策
1	HO	ワクチン接種は、4回目まで接種は済んでいます。手洗いや睡眠時間の確保は気にしています。土日、混みやすい場所は平日に休暇を取って行ったり…。お酒好きですが、個室居酒屋でひとり呑みが増えています。	総合的対策
2	SK	私が実践しているウイルス感染症対策は大きく以下の3つの項目になります。 マスク着用 ：まずは、何と言ってもマスク着用です。私はもともと喉が弱くマスクをしている方でした。ですから、基本的には外出時にはいつでもマスクをして外すことはありません。どうしても避けられない外食時では黙食が基本ですが、一口含んではすぐにマスクをして咀嚼するように心がけています。宅急便を受け取る場合でも必ずマスクをして対応します。 手指消毒 ：2番目には、手指消毒をこまめにします。帰宅したときのみならず、学校や何処かの建物に入る場合もそうです。自宅では、石鹸で洗ってアルコールで消毒するようにしています。コロナ禍の1～2年目では、アルコール消毒すると手が荒れるということがありましたが、最近は保湿成分の入ったゲル状の消毒液が増えています。また、手指を含めたお肌の手入れを（ローションなどで）こまめにすることで肌荒れが問題にならないようにしています。 自宅内のウイルスを持ち込まない対応 ：帰宅時に、玄関内で、ファブリーズで衣類を消毒することを心がけています。寒くなってきましたが、換気も心がけ、家の中もウイルスを持ち込まないように気をつけています。そもそも外出の回数を減らしていますが、外出時には手袋もしています。タクシーやバス利用でも他の人々がよく触るところに素手でタッチしないようにしています。また、現金に触らないように、カード決済に切り替えています。 以上、ワクチン接種は機会がある度に受けますが、ウイルスを吸い込まない、ウイルスに触らない、家の中に持ち込まない、などの対応が望ましいと考えております。	総合的対策
3	HM	病棟勤務中よくRSやアデノウイルスをもらっていた経験から、高機能マスク（レスピレーターマスク）を選択しています。幼児と近距離で話したり抱っこした場合は、帰宅後に玄関で衣服を脱いで洗濯機にポン、その後も数日は家庭内でもマスクして過ごし食器類も分けています。自宅で末期患者をみているので、特に気を使っています。	総合的対策（高機能マスク）
4		世間で大抵いわれていることは一応全て試みっていますが、子どもがいるので厳密な対応にも限界もあると感じています。	総合的対策
5		ワクチン接種をこない、普段マスクをかならずしています。また、三密をさけています。うがいや手洗いは、帰宅時には、必ず行なっています。この2年半は感染することがなかったので、それ以上のことはあまりしていません。	総合的対策
6		本校における学生さんの感染ケースを調べて見ますと、「友達と外食して感染した」というケースがとても多いように感じます。やはり、コロナ禍では、外食や飲み会など感染リスクの高い場所に行かないようにすべきだと感じます。教員感染は家庭内感染がほとんどです。これは対策が難しいことです。何れにしても、特に、空気が乾燥する冬場はなおさら感染防止の意識を持つべきでしょうね。	外で感染しない対策
7		家に高齢者の家族がいますので、外でウイルスをもらってこないように心がけています。具体的には、できるだけ人ごみに行かない生活をしています。マーケットやコンビニへは空いている時間に行かれますが、最近ではトドックも利用しています。そのため、買い物することが少なくなってきましたが、どうしても必要な場合、通販やネットショップで購入しています。外出は車で移動しています。家の中では加湿型の空気清浄器を使っています。	外で感染しない
8		感染を防ぐ妙案はないと考えていますが、新聞で掲載されていることはほとんど実践してきました。最近、やや感染対策することに疲れてきましたが、同居する家族は皆元気ですので、徹底した感染対策というより世間に合わせている程度と言えます。他の人に感染させないように、遠くの親戚や知り合いの高齢者世代の方々とは電話やラインなどで済ませ、直接合わないようには心がけています。	人との接触を少なく
9		理想的な感染防止対策とヒトの経済活動は矛盾するところがあるのは承知しています。ですから、立場によって考え方が異なるのは仕方がないと思います。ただ、私自身は体力のある方ではないので、感染リスクを避ける生活をしており、サービス業の方々には申し訳ないのですが、旅行や外食はこの2年半は控えています。職場においてもテレワークやワークセッションのさらなる導入を望んでいます。	外出を少なく
10		経済、教育、介護や医療の現場など社会性を持って色々な活動することが新型コロナ感染症の拡大につながるというのは皮肉なことです。直接的な接触を避けながら、小さな規模の社会性を維持できる方法が望ましいと考えています。中国で実施した（している）都市封鎖などは極端だとは思いますが、できる範囲で実施している小さなコミュニティーでの生活が、私が実践している感染対策です。	工夫を凝らした社会性維持

11		通常の生活をしている場合、日中の活動的な時間帯は免疫力は高めですが、夜間に低下することが知られています。なので、夜間の外出を極力少なくしております。また、定時に帰宅し、残業はあまりしない、するとしても、家でテレワークをするという気持ちでいます。	夜間の外出を少なく
12		コロナ対策を徹底すると認知症の進行を早めてしまうのではないかと感じてしまうな対応には正直疑問もあります。しかし、簡単に感染して周囲の方に迷惑をかけてしまうことを考えると、早く収まるような協力を続けていくことにしています。とにかく、必要以外の外出は控え、家の中で読書するとか、家庭菜園などにより多くの時間をつかう生活になっております。	外出を少なく
13		小学校の子供達は感染しても症状が出ていないことがしばしばありますので、家庭内感染の予防対策は難しいと感じます。とにかく規則正しい生活をする事で健康維持をすることが一番だと思われます。私たち親世代は、外に出たらマスクを外さないことが一番と考えております。	外出時のマスク
14		これまでも風邪やインフルエンザが流行る時期には外出時に必ずマスク着用をしていました。コロナ禍が続いていますので、マスク着用を怠りません。飛沫感染によるウイルス感染症の予防には、マスクはやはりある程度は有効だと思えます。	常にマスク
15	ウイルス学研究者・YHの友人	コロナウイルスの感染ルートは飛沫感染ですので、対策としては室内の換気、密を避ける、そして室内でのマスク着用が基本だと思います。屋外でのマスク（人混み以外）は基本必要ありません。また、接触感染はほとんどありませんので、手洗いに限っては、そんなにナーバスになる必要は無いと思います。しかし、手洗いは他の感染対策にもなりますので、どしどしやるべきではありません。ワクチンに関しては、副反応について個人差があり種々の意見がありますが、基本的には接種して個体免疫ひいては集団免疫を持つことは人としての義務だと思います。私自身が日頃心がけてやっていることは、人混み(密)を避けることとマスク着用です。食については、やはり自然免疫誘導に働く様なものをよく食べています。ワクチンは4回接種済みです。	飛沫感染に対する対応
16		昔から、抵抗力が衰えた人の喉の粘膜にインフルエンザウイルスや多くの風邪ウイルスが感染すると言われております。新型コロナウイルスも似たようなところがあるようです。日頃から体を鍛えておくことが必要です。さらに、部屋の換気をよくする、人混みの場所にあまりいかない、帰宅時にはうがいと手洗いを、夜更かしをしない、バランスのとれた食事をとるなどコロナ以前に言われた養生訓は新型コロナウイルス時代にも有効であるように感じられます。	免疫力を高める工夫
17	S子さん	★免疫力をなるべく低下させないように… ・半身浴（又は半身以下浴。節約のため少なくしています）で体温を上げる。温かい緑茶を飲んで体温キープとカテキン効果にあやかる。 ・ほぼストレスフリー状態になるように楽しく穏やかに過ごす。 ・サウナ+水風呂など、自律神経を整える。 ・非日常を取り入れる。 ・毎日美味しいけれど、今日は元気が出ないなあ…つてときはいつもよりちょべつと美味しいご飯で即効リセット！ ・天然酵素や調味料も含め自作できるものは手作りしたり、原材料などを見てなるべく身体への害に影響の少ないものを摂取する。	免疫力を高める工夫
18	KH	体を冷やさないように冷たい飲み物を避ける、料理に生姜を使うことを意識している。寝るときに湯たんぽを使う。野菜を取るよう意識していますが、不足しているかなと感じたときは青汁を飲んでます。	体を冷やさない
19	RK	特に寒い時期には、体が温まるように生姜を使った料理を食べることが多いです。風邪気味でのどの調子が悪い時は飲み物に蜂蜜を入れることもあります。	体を冷やさない
20		栄養バランスが良い食事をして、睡眠時間を長めに取ります。疲れが残ると（免疫力がおちると）、感染症になりやすいといわれていますから。また、イミューズのような免疫力強化をうたうドリンクは、気休めかもしれませんが、飲むようにしています。	食事、休息、免疫力
21	N先生	風邪対策：1）毎日R-1（明治ヨーグルト）を飲む。2）首のつく部首は暖かくする。3）1日1日30品目以上のものを食べる（不足しそうなときには、ふりかけをかけます！以上を日々気をつけています。	健康維持の食生活

22	HY	クマササの抗ウイルス成分（トリシン）が多くのウイルス感染やウイルスの細胞内増殖を抑制するという文献を4年前に読みました。「現在流行している新型コロナウイルスあるいはその変異株に効果あり」というデータはありません。しかし、多様なウイルスに有効であることから、多少なりとも新型コロナウイルスにも効果があるのではないかと期待しております。下川町で製造している笹パウダーをたまたま入手できたので、お茶のように飲んだり、牛乳やヨーグルトなどに入れて飲んでいました。ただ、有効だとしても、その分量はどれだけかわかりませんが…。同時に、ワクチン接種をしたり、マスク着用を心がけていたり、人混みにはいっていないことも感染予防に効果的であると考えられるため、本当はどうなのでしょう。私の「笹パウダーが新型コロナウイルスおよびその変異株に有効」という思いは、神頼み（鯛の頭も信心から）という程度のものだと思ってご笑覧下さい。	抗ウイルス性の食品摂取
23	KS	コロナ禍になってパナソニックのジアイーノ（次亜塩素酸 空間除菌脱臭機）を導入しました。月1回のメンテナンスが必要で、忙しくてメンテナンスをせず、運転を2、3日しないときに、コロナに感染しました。そのことが原因で感染したのかはわかりませんが、それ以来、運転しない日がないようにしています。	室内でのウイルス対策
24		イソジン（うがい薬）でのうがいをしています。イソジンが有効だというニュースが出てから、なんとなくイソジンでのうがいが増えてきました。現在、私が定期健診を受けている歯科医院では、診察や治療を受ける前にイソジン（以前）や含嗽水としての次亜塩素酸ナトリウム液液（現在）でうがいをすることになっています。ただ、アルコールや除菌スプレーなどで手洗いすると手がどんどんカサついてくるので、手洗いは水でおこなっています。	うがい、手指消毒
25		この10年ほどは風邪などの感染症にはかかったことがありませんので、これまでどおりの生活をしています。参考になることがなくて申し訳ありません。	特になし
26		ワクチン接種の副作用が怖いので、予防接種はしません。しかし、感染する状況避けるように意識しています。とにかく、これまでのところ、感染することなく過ごせています。	これまでの生活維持
27		感染症はウイルスと遭遇することで起こるから、これまでやっていた早朝や夕方の散歩はやめています。代わりに、室内でルームランナーやトレーニング用の自転車を使って運動し、体力を維持をはかっています。	室内での運動
28	YM	感染症の予防対策としては、本校感染対策委員からの声が一番かと思いますが、担任としては、学生の顔色や声の調子など普段と違いはないか観察し、なるべくコミュニケーションをとるように意識しています。	学内での感染拡大防止
29		女子学生さんの中には食が細いことで代謝が低く、そのため体温が低目になる傾向の人がいます。部屋を温かくするだけでなく、温かくて栄養バランスの良いものを毎日しっかり食べたり、睡眠や休息を十分にとることです。レポートなどで徹夜気味になるのは望ましくありません。また、適度に体を動かすことも必要です。強いストレスが残らないように信頼できる人々や（学習面での問題では早めに）教員に相談して見て下さい。日々の生活の中を楽しむを持ったり、親しい友達と語り合ってください。ただし、直接的な感染を避けるため、外の人混みでマスクを外すような場面を避けて下さい。	学生さんへのアドバイス
30	AH	なるべく人混みはさけてはいますが、基本的な感染防止対策は徹底しています。手洗い・手指消毒や、使用したスマートフォンや小物類も、自宅に帰る前に消毒しています。あと、プラズマ乳酸菌飲料は1年ほどずっと飲んでおります…効果は不明ですが。	よく食べ、良く寝て、消毒はしっかりと！