



# 保健センターだより



城西大学 保健センター 2021年 夏号

## 新型コロナウイルスについて

皆さんこんにちは！保健センターです。  
梅雨が明けて、暑さが厳しくなりましたね。  
待ちに待った夏休みです。コロナ禍における  
夏休みの過ごし方についてお伝えします。



### ①夏休みの間、毎日自身の健康観察をしましょう！

・毎日体温測定を行い、風邪症状・倦怠感の有無・味覚や嗅覚に異常がないか、確認を行いましょう。記録を取っておくことも重要です。

### ②感染拡大地域との往来は慎重に判断しましょう！

・家族と相談していただき、慎重に判断をお願いします。  
・会食など、大人数で人と会うことは避けるようにしましょう。

### ③感染予防対策を徹底しましょう！

・手洗いをこまめにしましょう  
・暑くて大変ですが、マスクを着用しましょう。



特に至近距離での会話時、公共交通機関利用時には必ず着用！

※熱中症の危険性がありますので、気温や湿度が高い時には、  
こまめな水分補給、激しい運動はさけるなどの対応をしてください。  
・こまめに換気をしましょう。換気の悪い密閉空間は避けるように  
しましょう。

## 新型コロナワクチンの接種を受ける方へ

～接種後、特に直後～数日間は体調に注意しましょう～

◎ワクチンを受けた後は、**15分ほど**接種会場で座って様子をみます。  
ワクチンは2回接種を受ける必要があります。接種された人の多くに  
何らかの症状が現れることが報告されています。



### 【ワクチンの副反応】

【いつ出る??】接種した直後～2,3日後に出現することがあります。  
特に2回目接種後は発熱を含めた副反応がおきやすいので、可能  
なら接種後、数日予定を空けておくことをおすすめします。

【どんな症状??】主に接種部位の痛み、腫れ、だるさ、筋肉痛  
発熱などがあり、発熱以外に悪寒や関節痛が出る場合もあります。  
発熱時は解熱剤を使っても構いません。解熱剤はアセトアミノフェン  
を含むものがおすすめです。

### 【アナフィラキシーって?】

簡単に言うと「重いアレルギー反応」のことで、接種後数分から  
数十分以内に全身に現れることがあります。

血圧低下、蕁麻疹、呼吸器症状などで、意識  
レベルの低下を伴うものがアナフィラキシーショック  
といいアドレナリンの注射が対処法となります。



## 学生相談室より



去年に続いてコロナ禍が続いています。何度も緊急事態  
宣言が発出されるなど、気疲れしてしまった人も少なくないか  
もしれません。また、この夏は猛暑が続くなどの気象条件  
から、心身の体調を崩しやすいとも考えられます。  
そのようなときは、ストレッチや適度な運動、趣味の時間  
を作る、体を休ませるなどバランスをとっていくことが必要  
と考えられます。もし、こころになにか不調や悩みを感じたら、  
一人で抱え込まず、学生相談室に連絡してみてください。



## ◆教職員の皆さま◆

家族が新型コロナに感染し自宅療養者になった時注意すべきこと

- ①マスクをし、部屋を分けましょう。(不織布マスクを着用)  
自宅でもマスク着用。食事は一緒にとらない、感染者が使う食器を  
共用にしない。使い捨ての食器を使用。感染者の入浴は一番最後に。
- ②感染者の世話人を最小限にしましょう  
看病を行う人はなるべく1人、基礎疾患のない人、元気な人に。
- ③手洗い、うがい、換気をこまめに行いましょう  
タオルを共用をしない、1時間に1回5-10分程度の換気。
- ④ドアノブなど、手がよく触れる部分を消毒しましょう  
ドアノブやスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバーの消毒。
- ⑤ごみは密閉して捨てましょう  
感染者の症状が軽快してから14日間経過するまで健康状態を観察しましょう

### 坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00  
※時期により18:30まで
- ・電話 049-271-7725  
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階



### 東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00～17:00(1号棟)  
9:30～17:00(3号棟)  
17:00～21:30(夜間)  
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)

