



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、ウイルスゲノムの変異を繰り返しながら世界中に広がっています。日本国内でも数次に渡る流行を経験し、感染管理や行動自粛、ワクチンなど様々な対策が実施されてきました。今年5月8日に感染症法上5類に指定されましたが、現在も、医療従事者や高リスク者のケア従事者、自治体など様々な人々による感染対策が行われています。

## 新型コロナウイルス感染症に感染したら

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2（SARS-CoV2）による感染症です。2020年1月30日にWHOにより国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）が宣言されましたが、2023年5月4日に解除されました。日本でも2023年5月8日に5類感染症に移行しました。ウイルスが変異するので、流行を繰り返しています。



## 症状

発熱、咳、鼻水、咽頭痛、  
倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、  
嗅覚・味覚異常、下痢

## どうやってうつる

感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出されるウイルスを含む飛沫、又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな状態の粒子を吸入するか、目、鼻、口に直接的に接触することにより感染します。物や指についたウイルスが目、鼻、口に接触することで感染することもあります。

新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さには個人差がありますが、**発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出している**といわれています。

発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、**特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高い**ことに注意が必要です。

## 陽性だった場合の対応（療養期間）について

これまで、感染者は原則として7日間、濃厚接触者は5日間、外出の自粛が求められてきました。令和5年5月8日の5類感染症移行に伴い、こうした行動制限がなくなります。ただし、体調が悪い時は他の人にうつさないように対策をしましょう。

本学においては「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後1日を経過するまで」を新型コロナウイルス感染症による登校停止期間とします。

## 感染対策のポイント

新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「咳（せき）エチケット」などが有効です。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。高齢の方と会ったり、通院や大人数で集まったりするときは、マスク着用を含めた感染症対策へのご協力をお願いします。

### 感染対策のポイント

感染予防を心がけて体調を整えるようにしましょう。  
高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。  
感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い（手指消毒）」、「換気」等が効果的です。



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気

## ワクチンについて

全額公費による接種は令和6年3月末で終了し  
令和6年4月以降の接種は原則有料となります



接種を受ける努力義務や自治体からの接種勧奨の規定はありません。  
定期接種以外で接種を希望される方には、任意接種として、自費で接種を受けていただくこととなります。

現在接種することができるレプリコンワクチンについて、SNSなどで科学的根拠のない主張やデマが散見されています。憶測や不安をあおるような投稿に騙されないようにしましょう。

## 11月のレシピ

### 魚肉ソーセージのチャーハン



#### 材料（2人分）

魚肉ソーセージ 75グラム  
ごはん 200グラム  
卵 1個  
ネギ 3分の1本

しょうゆ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
サラダ油 大さじ1

#### 作り方

- 1 魚肉ソーセージは縦半割にしてから5ミリ幅に切っておく。ネギは小口切りにしておく。
- 2 フライパンを熱しサラダ油を入れ、魚肉ソーセージを入れて炒める。
- 3 あたたかいごはんにご飯と卵とネギを入れて混ぜ、2.のフライパンに加えてさらに炒める。
- 4 しょうゆと塩・こしょうで調味し、出来上がり。

## 今月の花

11月の花：萩

花言葉：「物思い」「柔軟な精神」「内気な愛情」

