

新型コロナウイルス感染症

拡大予防講習会

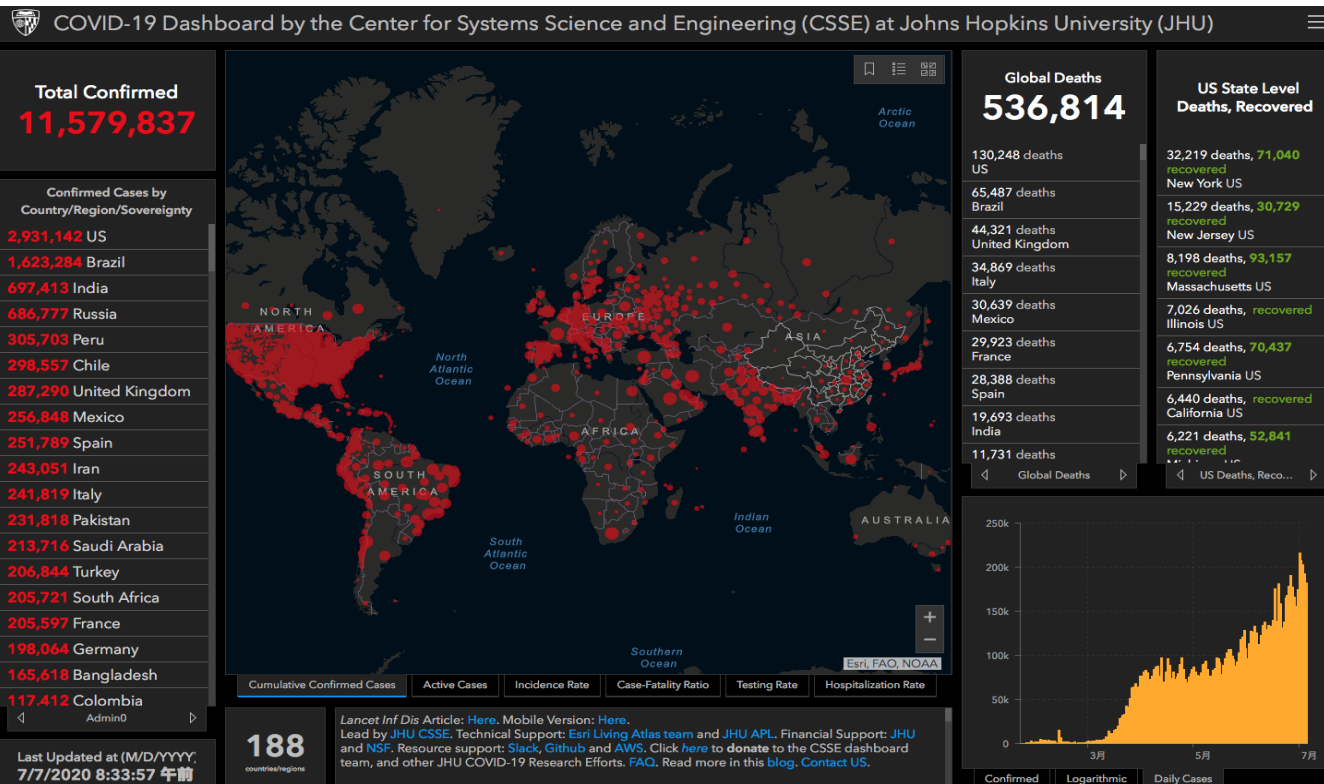
【令和2年7月6日時点】

皆さんの感染予防が、大切な人の命を守ります

神戸大学保健管理センター

Agenda

- ✓ 新型コロナウイルスの特徴と感染予防
- ✓ 課外活動を再開するにあたっての注意点
- ✓ 感染予防と熱中症対策の両立について
- ✓ 神戸大学「感冒様症状者に係る届出制度」



米国ジョンズ・ホプキンス大学システム科学工学センター

2020年7月7日現在

世界では
1100万人以上が感染
53万人以上が死亡

7月6日23時55分更新

データ提供: JX通信社/FASTALERT



※現在感染者数は累計感染者数から退院者数と死亡者数を減じた数値です ※横浜港に到着したクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」を除きます

YAHOO! JAPANより 7月6日時点

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは

原因ウイルス：コロナウイルス（SARS-CoV-2）

(Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2)

一本鎖RNAウイルス

感染経路：飛沫感染、接触感染、（エアロゾル感染）

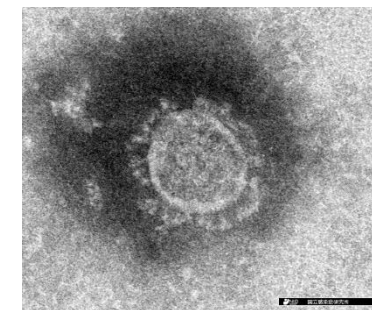
潜伏期間：1～14日（平均 5～6日）

症状：咳、発熱、喉の痛み、鼻水、節々の痛み

全身倦怠感（だるさ）、嗅覚異常、味覚異常

下痢、結膜炎、皮膚手指の色の変化

予後：無症状 ～ 死亡



写真：国立感染症研究所



新型コロナウイルス感染症の何が問題なのか？

活動の再開が参加者のみならず、参加者の家族、関係者、地域社会における感染拡大につながる可能性がある

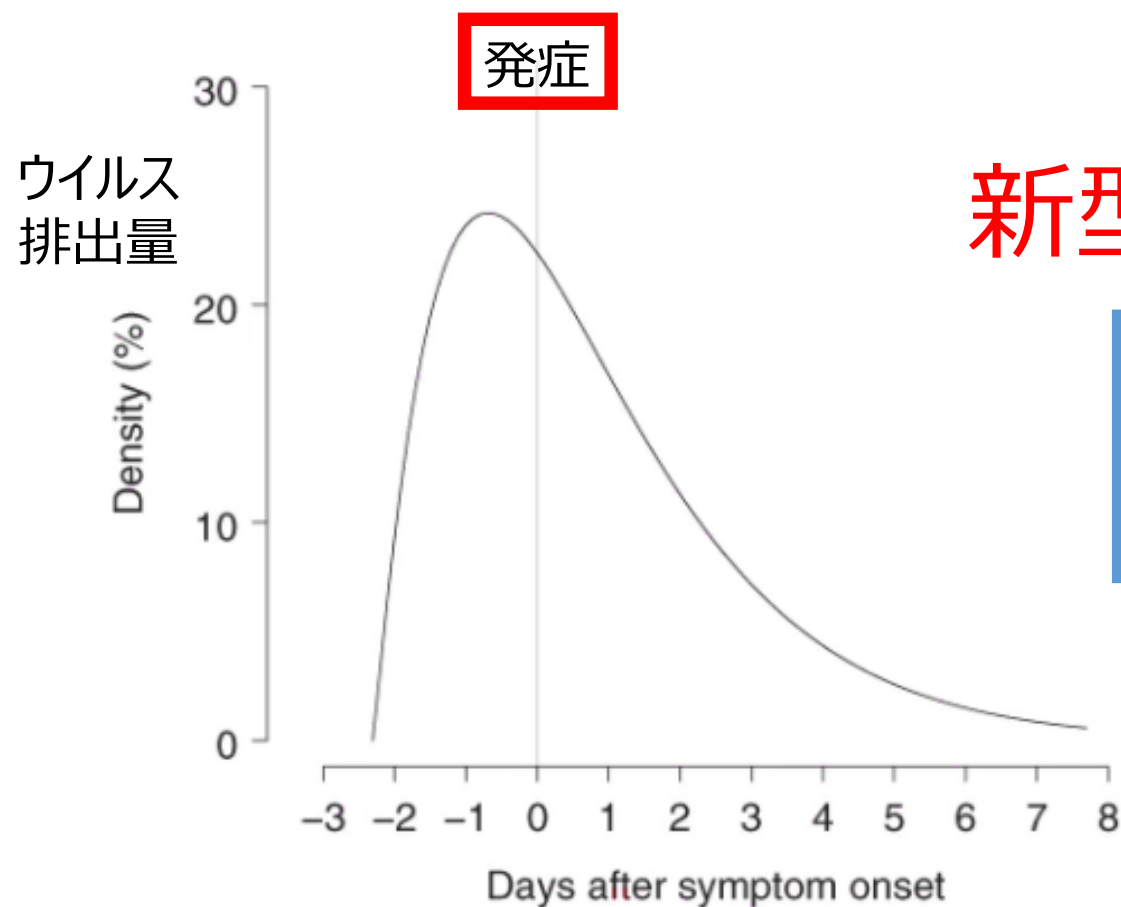
- 高い重症化率（20%）・高い死亡率（5%）
- 強い感染性（感染者一人が5～10人に）
- 無症候感染者があり、感染もさせる
- ワクチン（予防接種）がない
- 特效薬がない

→ 集団感染を起こしやすく、**感染爆発**が起きる

→ 世界では**医療崩壊**が現実になっている

→ 大学生が罹患した場合、活動性の高さより集団感染に繋がるおそれがある

無症状でもマスクなどの 感染拡大予防対策が必要となる



新型コロナウイルスの感染時期

発症2日前から既に
ウイルス排出量が多い

Nature Medicine 26,672-675(2020)

マスクを正しく使いましょう



あごだし



鼻だし



あごにかける



上のワイヤーは
鼻の形に合わせる

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



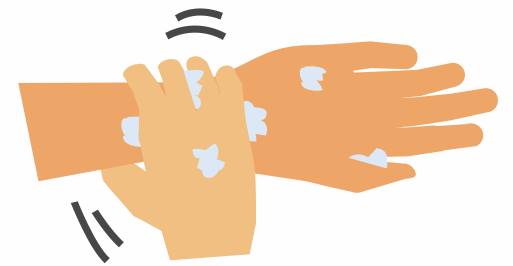
指の間を洗います。

5



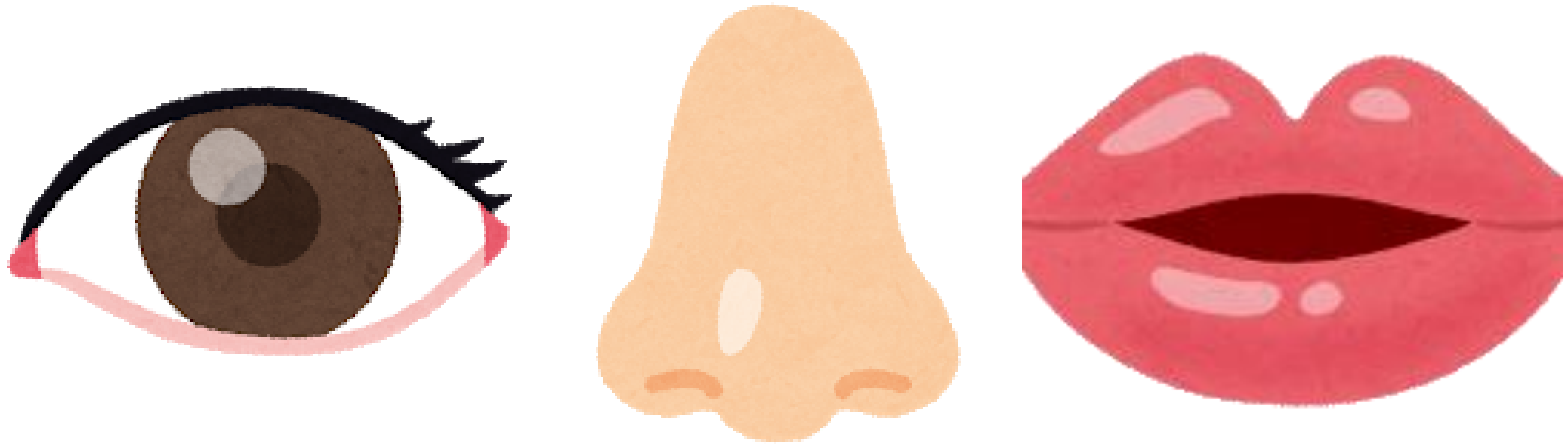
親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

目、鼻、口を覆い・触らない



新型コロナウイルスは、「粘膜」から感染します。

健康な皮膚であれば、通常は感染しないと言われています。

「三密」それぞれの「密」を避ける

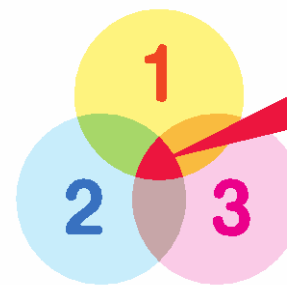
①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

「ゼロ密」を!

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

厚生労働省パンフレットより

Agenda

- ✓ 新型コロナウイルスの特徴と感染予防
- ✓ **課外活動を再開するにあたっての注意点**
- ✓ 感染予防と熱中症対策の両立について
- ✓ 神戸大学「感冒様症状者に係る届出制度」

スポーツ活動の段階的再開計画例

フェーズ	アラートレベル	大学の指針等	練習内容・試合	フェーズの移行に要する期間
フェーズ 1	緊急事態宣言 (特定警戒地域)	運動部活動禁止 スポーツ施設使用禁止	自宅・屋外等での個人練習	
フェーズ 2	緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期	スポーツ施設使用許可 運動部活動の段階的許可	少人数のグループ練習 (5-10名、徐々に人数を増やす) コンタクトを伴わない練習内容	2週間程度
フェーズ 3	↓		チーム練習 (ポジション別) コンタクトを伴わない練習内容	2-4週間程度 (スポーツ種目による)
フェーズ 4			チーム全体練習 部分的コンタクトを伴う練習内容 (用具等を介したコンタクト)	2-4週間程度 (スポーツ種目による)
フェーズ 5	新しい生活様式を踏まえた通常状態	運動部活動の全面的許可	チーム全体練習 フルコンタクトを伴う練習内容 試合の許可	

長い自粛期間を経て、学生の心身のコンディションが潜在的に低下している
特に、新入生は長い受験後である



練習再開時にケガ・事故の増加が危惧



活動再開は
強度が低く短時間のものから

+

いきなり暑い季節 熱中症も注意

各団体の特性により対策が異なる

各団体の最新のガイドラインを**必ず**確認する

例

- 新型コロナウイルス感染症対策としての「UNIVAS 大学スポーツ活動再開ガイドライン」
一般社団法人 大学スポーツ協会（2020.6.18 第1版）
- 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
スポーツ庁（令和2年5月25日）
- 日本卓球協会における新型コロナウイルス感染症対策
公益財団法人 日本卓球協会（2020年6月29日版）

「新しい生活様式」を強く意識する

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

「新しい生活様式」を強く意識する

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □ 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

「新しい生活様式」を強く意識する

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

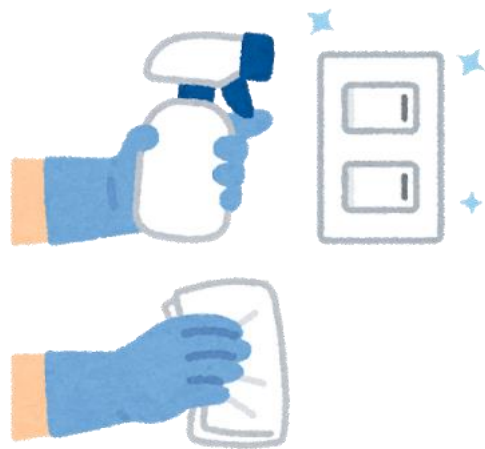
換気と高頻度接触面の清掃が重要



- 換気に関して
エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- 高頻度接触面の例

- 机、椅子
- 照明スイッチ、手摺り
- エレベーターボタン
- 窓金具
- 洗面台・流し・蛇口
- 取っ手、ドアノブ
- 電話機（スマホ）、コピー機
- キーボード、マウス
- トイレ・水洗レバー・座面
など



よく触れるものを思い浮かべましょう

Agenda

- ✓ 新型コロナウイルスの特徴と感染予防
- ✓ 課外活動を再開するにあたっての注意点
- ✓ **感染予防と熱中症対策の両立について**
- ✓ 神戸大学「感冒様症状者に係る届出制度」

感染予防 ⇔ 熱中症対策

- マスクの使用は、体内に熱をこもらせる
- マスクなしでは、飛沫はさらに飛散する

新型コロナウイルス感染症と熱中症は、リスク対策としては
トレードオフ（あちらを立てればこちらが立たず）の関係

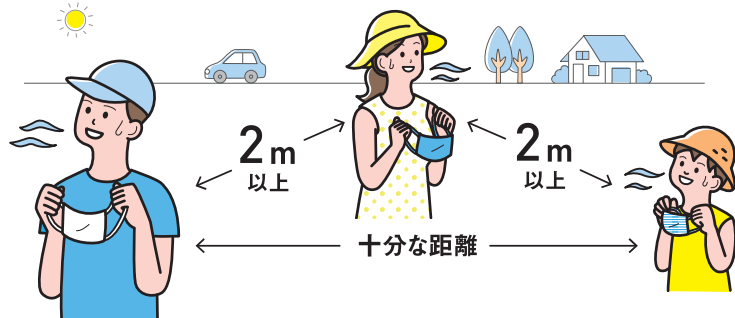
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



マスク着用時は



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



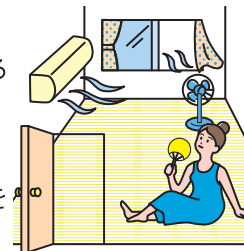
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



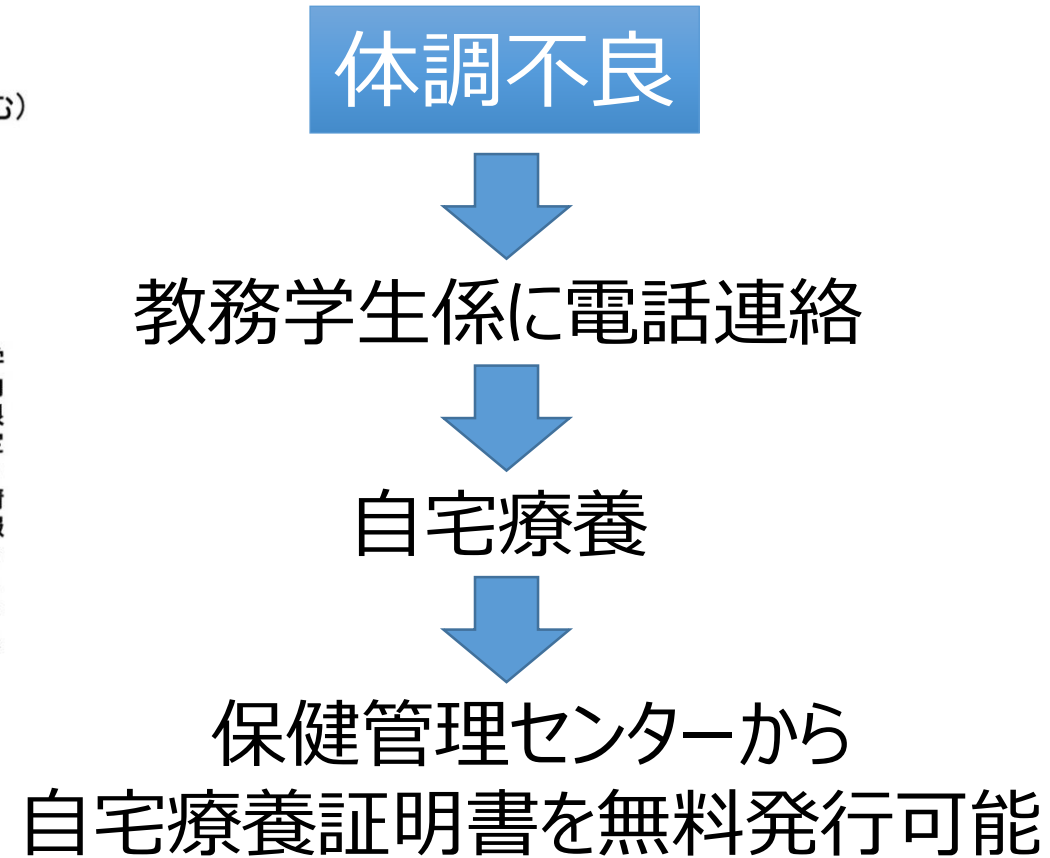
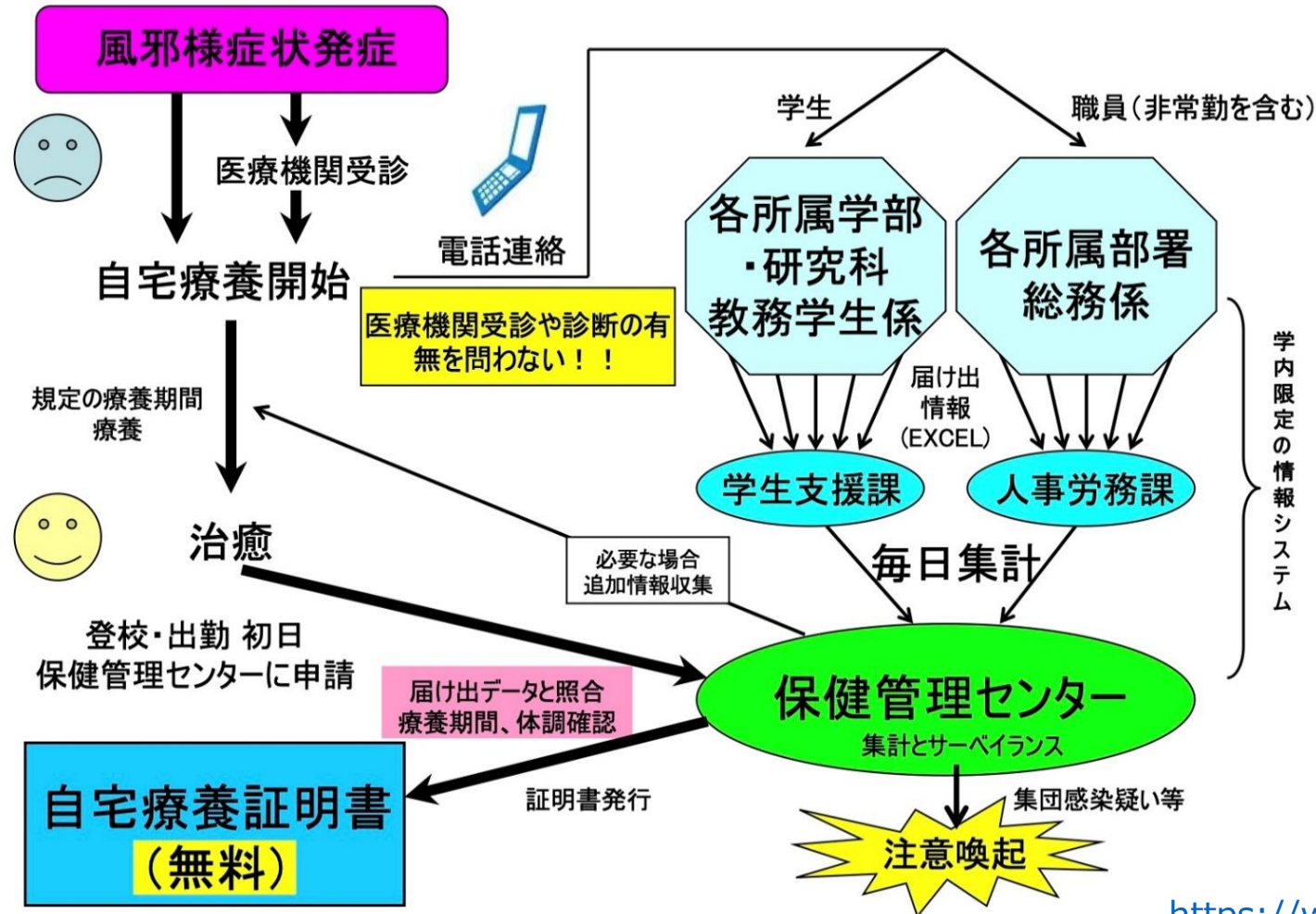
水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

Agenda

- ✓ 新型コロナウイルスの特徴と感染予防
- ✓ 課外活動を再開するにあたっての注意点
- ✓ 感染予防と熱中症対策の両立について
- ✓ 神戸大学「感冒様症状者に係る届出制度」

神戸大学「感冒様症状者に係る届出制度」



https://www.kobe-u.ac.jp/NEWS/info/2020_04_01_01.html

<http://www.health.kobe-u.ac.jp/kansensyou/coronavirus.html>

神戸大学の症状・自宅療養期間 (2020年7月3日現在)

体調不良 (咳・発熱・節々の痛み・全身倦怠感 (だるさ) ・
下痢・嗅覚異常・味覚異常 他)

登校・出勤を控える期間 (翌日から数えて)

- ・症状が出現してから、8日を経過するまで、
かつ
- ・薬剤を使わない状態で全ての症状がおさまり、3日を経過するまで
登校・出勤後も4週間はマスクの着用や毎朝の検温等体調管理

少しでも体調不良があれば無理をして登校しない
もちろん課外活動・アルバイトにも参加しない

新型コロナウイルス感染症への対応

- ✓ 診断された場合
- ✓ PCR検査を受けた場合
- ✓ 患者の濃厚接触者とされた場合

→ 所属の教務学生係に連絡

Take Home Message

精一杯予防をしても、感染してしまうことはあります。

誰も好きで感染症になるのではありません。

**しかし、高リスク行動の結果による集団感染は、
所属団体のみならず大学・社会に多大な影響を与えます。**

皆さんの感染予防が、大切な人の命を守ります