

## 保健センターより：新型コロナウイルスの感染経路

### 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、周りの人がその飛沫を口や鼻などから吸い込んで感染する。飛沫は通常は2m以内で落下する。

### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手指で押さえた後、その手指で周りの物に触れるとウイルスが付着する。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。

### 空気感染（通常はないのでほとんど心配しなくてよい）

感染者から出た飛沫中のウイルスがすぐに落下せずに長く空気中を漂い、離れた人の吸気を通して感染する。

# 保健センターより：感染経路ごとの対策

## 1. 飛沫感染対策

- マスク着用  
(ガーゼマスクより不織布マスクを勧める)
- 咳エチケット
- 人が密集する場所はできるだけ避ける

## 2. 接触感染対策

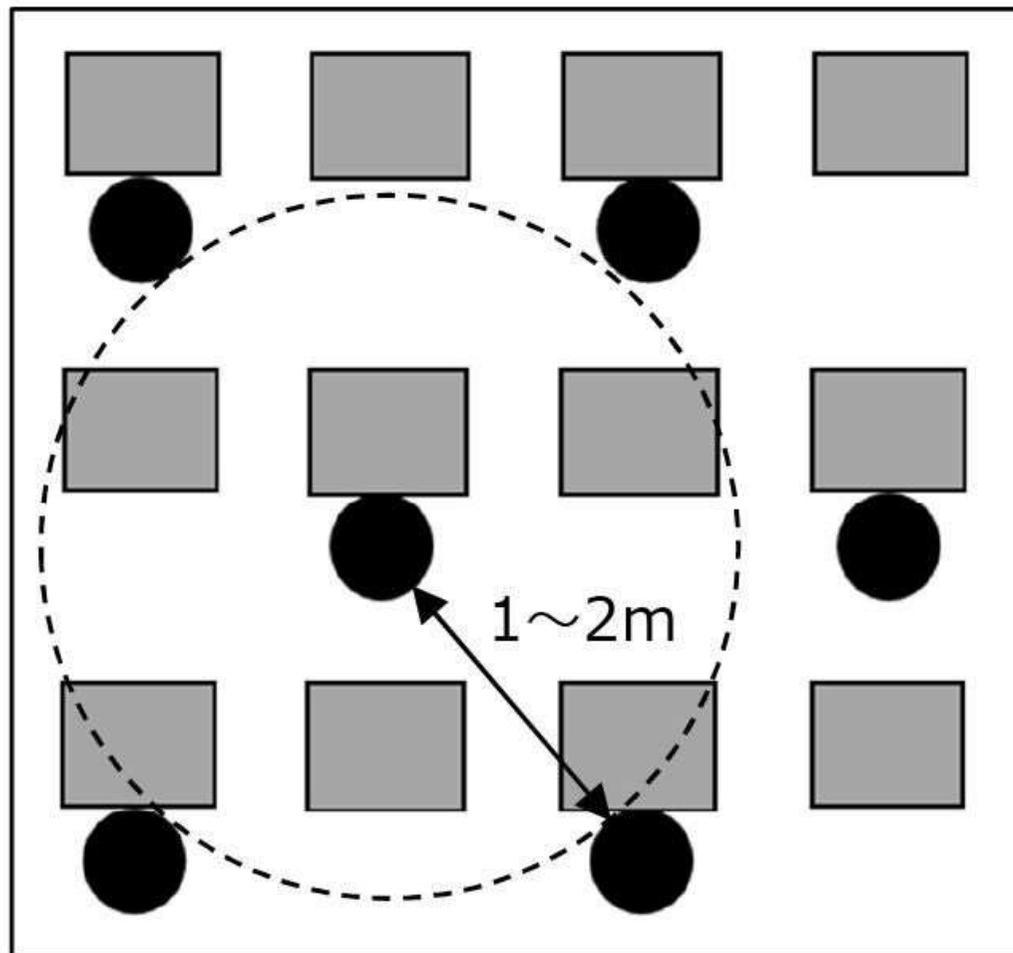
- 手洗い
- 手指消毒(アルコール消毒剤)
- 多くの人の手が触れるところを消毒する  
(ドアノブ、手すり等)

## 保健センターより：新型コロナウイルス感染症の症状

- 発熱
- 咳
- 息苦しさ(特に注意を要する)
- 喉の痛み
- 味覚・嗅覚障害
- 全身の強いけだるさ
- 全身の筋肉痛・関節痛・・・等

\* 発熱の目安：平熱は人によってまちまちです。  
普段から体温を測定し、自分の平熱を把握しましょう。

## 保健センターより：当分の間の座席位置の勧め



ソーシャル・ディスタンス（社会的距離）を保つ

感染を抑えるため、風邪症状が出たら自宅療養をしましょう！

## 【学生用】新型コロナウイルス対策フローチャート

発熱、咳、全身の強いだるさ、喉の痛み、息苦しさ等の  
風邪症状がある人

メールで※1(最下部の表)の連絡先に報告の上、自宅療養。

- 毎日、自己健康管理表に体温や症状の有無等を記入する
- 自宅に体温計がない場合は、至急個人で購入する

下記1～3のいずれかに当てはまる

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
2. 重症化しやすい方※2に該当する
3. 1・2以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続くか、4日を待たずとも自身が「強い症状」だと思う

※2 重症化しやすい方

- 60歳以上
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある
- 透析を受けている
- 免疫抑制剤や抗がん剤等内服中である
- 妊娠中の方も、早めに相談してください。

- 『帰国者・接触者相談センター』に電話で相談※3の上、指示に従う。
- 検査や受診の指示がでた場合は、保健センターへ報告する。
- 受診の際は、他人との接触を避け、マスクを着用する。

※3 連絡先(帰国者・接触者相談センター)

- 北九州市在住の方:093-522-8745(24時間受付)
- 飯塚市在住の方 :0948-21-4972(平日8:30-17:00)  
092-471-0264(夜間休日)

■ その他福岡県地域別連絡先一覧:

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bukan.html>



発熱や咳など  
比較的軽い風邪の症状で  
3日以内に症状がなくなる

1. 症状があらわれた日を0日目として、8日目が経過している
2. 風邪薬・解熱薬を飲んでいない状態で、  
 平熱である  
 症状が消失している  
の両方を満たした日を0日目として、3日目が経過している

上記1と2の条件を満たした場合は、自己健康管理表を※1(最下部の表)にメールで提出。

終了

※1 学内の状況を把握するための連絡先です。

所属キャンパス	連絡先
戸畑キャンパス	感染症学生専用 t.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp(戸畑地区保健センター・工学部 学生係)
飯塚キャンパス	感染症学生専用 i.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp(飯塚地区保健センター・情報工学部 学生係)
若松キャンパス	感染症学生専用 w.COVID-19.stu@jimu.kyutech.ac.jp(若松地区保健センター・生命体 学生・留学生係)

# 保健センター カウンセリング室 より

今回の新型コロナウイルス感染拡大のような、誰も予期できなかったような危機事態に遭遇すると、私たちは様々なストレスにさらされ、恐怖や不安、焦りなどの気持ちが強くなります。

次第に、生活の中で様々なストレス反応が表れてくることがあります。

## ストレス反応とは

- ✓ いつもと違うショックやストレスを受けた時の自然な反応です。
- ✓ 安全で安心出来る生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。
- ✓ 反応の表れ方は人それぞれです。
- ✓ 安心・信頼出来る人に早めに相談することが大切です。

### 一般的なストレス反応

#### <身体>

胃痛・高血圧・頭痛・食欲不振

#### <気分・感情>

不安・イライラ・高揚感・悲しさ

#### <認知>

楽観的・悲観的・自責的・厭世的

#### <行動>

引きこもる・散財・飲酒・過食

### 感染症流行時の反応

#### <気分・感情>

感染と死への不安・怒り

隔離への恐怖・不信感

#### <認知>

他責的・排他的・過度の原因追及

#### <行動>

感染症とそれによる危機から

逃れるための過度な行動

(買い占め・拒絶・孤立・情報収集等)

日本赤十字社：新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために

([http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html))

# 保健センター カウンセリング室 より

## ストレス反応がおさまるポイント

### ① 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、皆で笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

### ② まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人との「絆」を感じられるとよいでしょう。遊び、作業、行事などを通じて“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

### ③ 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲の人は受け止めましょう。泣きたいのを我慢したり、辛いのに普通にしようとしなくてもよいことを伝えます。

※ただし、無理に表現させようとしたり、気持ちを聞き出そうとしたりするの逆効果です。

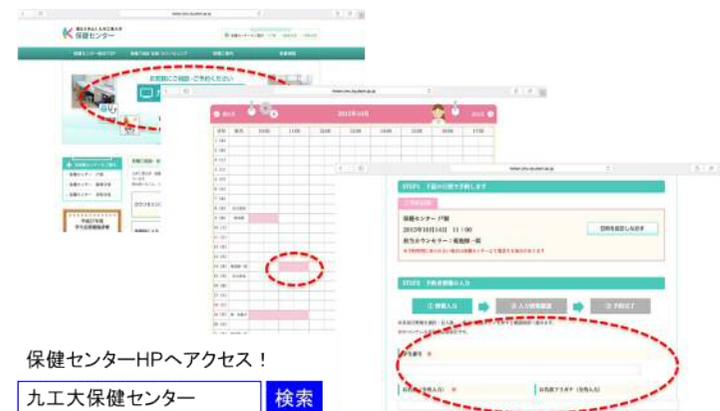
## カウンセリングの案内

保健センター・カウンセリング室では、公認心理師・臨床心理士の資格をもった専門のカウンセラーがカウンセリング（心理相談）を担当しています。ただ人と話すだけで気持ちが楽になることもあります。雑談をするようなイメージで、お気軽にご利用ください。

感染拡大防止のため、しばらくの間、対面による相談はできませんが、電話やZoomによる遠隔相談を行っています。

保健センターのホームページから予約ができます。「カウンセリング室だより」など、詳しい情報も載せていますので、確認してください。

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>



# 学生総合支援室からのお知らせ①

学生総合支援室では皆さんの大学生活、日常生活の相談を受付けています。  
まず、新型コロナウイルス感染症に関連した経済的支援の情報を提供します。

## 【経済面について】

★「バイトができない」「家計が急変」等で経済的に困っている方へ。本学独自の経済的支援があります。詳細はホームページで確認してください。

<https://www.kyutech.ac.jp/information/entry-7468.html>

★もしも、上記の大学支援の条件に該当しない、また追加での支援がないと生活費等が工面できない場合は、カードローンでなく社会福祉協議会の特例貸付（緊急小口資金）の申請を検討してみてください。

<https://kitaq-shakyo.or.jp/index.php?id=1816>

★実家から北九州市へ住民票移動している方は、特別定額給付金（国から10万円給付）の申請を忘れずに行ってください（実家住まいの方は世帯主へ給付）。

<https://kyufukin.soumu.go.jp/ja-JP/index.html>

★ご実家の支援についても家賃等の補助が展開されています。また、事業者に対しても国、県、市町村の支援があります。

例：北九州市の個人への経済的支援

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/16500267.html>

# 学生総合支援室からのお知らせ②

続いて、新型コロナウイルス感染症に関連した気になる項目について発信します。

## 【生活全般について】

★ イライラなどのストレスが発生しやすい生活スタイルとなっています。DV等の暴力が起こりやすい状況と言えます。十分に注意が必要です。また、「このような社会だから仕方ない...」と我慢するのは危険です。学内にも学外にも相談できる場所があります。

[http://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/dv\\_navi/index.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv_navi/index.html)

- ★ 現在の生活が長期化する中、若い世代での望まない妊娠が増加しています。
- ★ ゲームやギャンブルのやりすぎ、アルコールの飲み過ぎに気をつけてください。食事や睡眠が不安定となり授業に影響します。精神的な不安定さも増加します。

- ◎ これらの項目以外でも心配事はありませんか。遠隔授業での何気ないトラブルが気になっていませんか。就職の心配や漠然とした将来的不安などがないですか。
- ◎ もしも、悩んだり不安が出てきたら家族や友人、先生などに話を聞いてもらいましょう。「誰へ話をしてもよいかわからない」「どのように伝えたらよいかわからない」などの場合は、学生総合支援室へ気軽に連絡してください。

### DV相談体制の拡充

令和2年5月  
内閣府男女共同参画局

【DV相談ナビダイヤル】  
0570-0-55210

⇒ 最寄りのDV相談支援センターに電話  
⇒ 電話相談・面談・同行支援・保護等

DV相談<sup>プラス</sup>

4月20日開始

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛、休業等が行われる中、DVの増加・深刻化が懸念されるため、相談体制を拡充。

24時間電話相談  
つなぐ はやく  
0120-279-889

SNS相談  
※12時～22時  
メール相談

同行支援  
保護  
緊急の宿泊提供

外国語相談にも対応  
英、中、韓、スペイン、ポルトガル、タガログ、タイ、ベトナム、インドネシア、ネパール  
WEB面談も実施

soudanplus.jp