

今年も残り1か月を切りました。今年には新型コロナウイルス感染症の流行により、心身共に、疲れることが多かったのではないのでしょうか。前期終わりに実施された疲労蓄積度調査の結果を、後期開始後に配付しました。今後の健康管理にお役立てください。また、結果に心配な項目があった人も、そうではなかった人も、相談したいことがあるときや、誰かに話をしたいときなどは、気軽に保健室に来てくださいね。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。10月23日、新型コロナウイルス感染症対策分科会より、『感染リスクが高まる「5つの場面」』の提言がありました。この5つの感染リスクが高まる場面を確認し、3密の回避、手洗い・マスクの着用、換気の徹底等に努めましょう。

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響による注意力の低下、聴覚の鈍麻による声の大きさの増強などに注意。



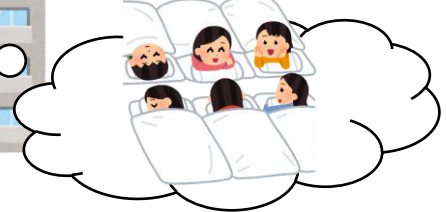
### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

接待を伴う飲食、深夜のはしご酒、大声になり飛沫が飛びやすくなる大人数（例えば5人以上）での飲食などに注意。



### 場面③ マスクなしでの会話

マスクなしでの近距離での会話に注意。  
(カラオケ、車やバスの車中などにも注意)



### 場面④ 狭い空間での共同生活

長時間にわたる閉鎖空間の共有に注意。  
(例：寮の部屋やトイレなどの共用部分など)

### 場面⑤ 居場所の切り替わり

休憩時間の居場所の変化による気の緩み・環境の変化などに注意 (例：休憩室、喫煙所、更衣室など)。



休憩中

## 12月1日は世界エイズデーでした！～HIV 検査を受けましょう～

エイズとは、HIV というウイルスが起こす感染症です。現在、治療の進歩により、HIV 感染の早期発見・治療の早期開始をすることで、エイズの発症を防ぐことができるようになりました。感染が疑われる場合(コンドームを使わずに性行為をした場合など)は、検査を受けましょう。検査は、全国のほとんどの保健所や特設検査施設で、匿名・無料で受けられます。以下に、現在の熊本市保健所での HIV 検査情報の一部を記載します。

【熊本市保健所 HIV 検査】

時間	火・水・木曜日の午前9時～11時
検査の種類	即日検査
予約方法	電話で予約 [予約電話番号：096-364-3189 電話受付時間：月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時00分]

※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、急遽検査体制が変更になる可能性があります。詳しくは、熊本市保健所のホームページをご確認ください。