

# サークル活動で 心身の健康をまもるために

公認サークル・リーダーズ講習会

2023年4月

保健管理センター 原田 賢治、熊崎 努

皆様、  
コロナ禍も3年目に入り、  
感染症対策に気を遣いながらのサークル活動、  
ご苦労様です。

今日は、  
なぜ**感染症予防対策**が今も必要なのか、  
どのような対策が必要なのか  
改めて考えてみましょう。

それから、身体を健康を損なう**飲酒、喫煙**、  
精神の健康に悪影響を与える**ハラスメント**  
についても知りましょう。

# 新型コロナウイルス

「新型コロナにかかったかもしれない！」

そんなときはどうするの？

# 注意喚起

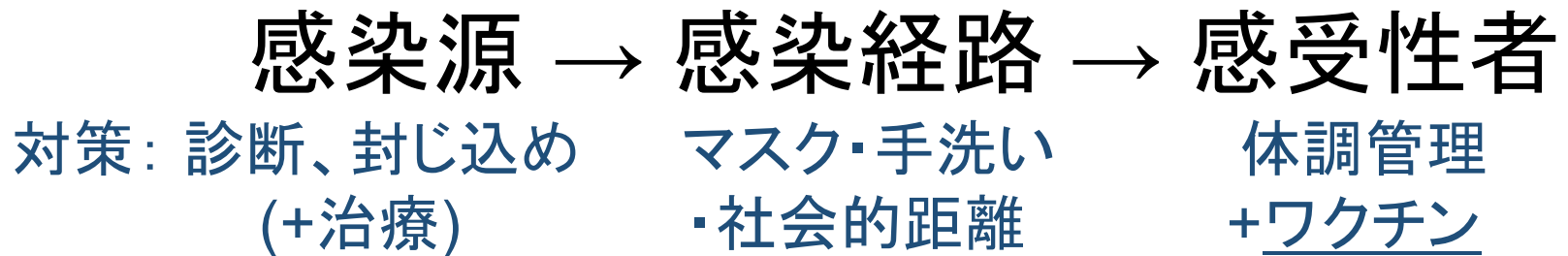
- 手洗いや咳エチケットなどの感染対策
- 集団感染を防ぐために換気・人の密度を下げる・近距離での会話を避ける
- 風邪症状や体調不良があるときは学校を休み、外出を控える
- 新型コロナウイルスについて最新の情報を確認する

参考：[保健管理センターHP](#)、[厚生労働省HP](#)、[東京都福祉保健局HP](#)等

# どのようにして防ぐのか？

---

## 連鎖を断つ



発症を防ぐ、悪化を防ぐ  
治療する

しっかりこまめな  
**手洗い**  
をこころがけましょう。  
新型コロナウイルス対策に  
ご協力お願いいたします。



©独眼電ねこまむね  
<http://www.nekomasamune.com>

<p>sleep well よく寝る</p>	<p>eat well よく食べる</p>
<p>wash your hands 手を洗う</p>	<p>don't touch your face 目鼻口をさわらない</p>
<p>exercise 運動をする</p>	<p>stay home when you're sick かぜ気味なら休む</p>

感染予防のために、できること。

#新型コロナウイルス #COVID19

Supervisor: Kengo Shibuya (King's College London Professor and Director, University Institute for Population Health)  
Design: Takashi Tokuma (designer, cowgraphics inc.)

**3**つの**密**を  
避けましょう

**密閉** **密集** **密接**

換気 マスク着用 手洗い 離れて 手指の消毒 消毒

集団感染防止のためにできること

New Quality 品質  
**YOKOSHA**  
横濱社印刷株式会社

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 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。

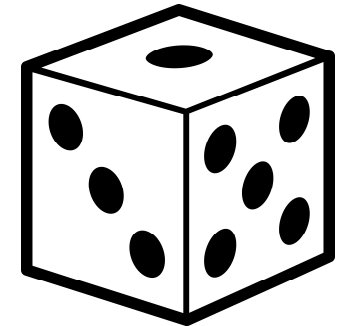
6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

立体的にサイコロの6面を考える



表・裏  
先・元  
右横・左横

# まもろう！エチケット

うつらない・うつさないために  
手洗い・せきエチケットを守りましょう



①マスクをする

②口を手でおさえずに、  
二の腕でおさえる

③ティッシュで  
口・鼻をおさえる



水をながしながら、  
せっけんで手を 20 秒  
以上洗いましょう。



せき・くしゃみが出  
たらすぐマスクしま  
しょう。



使用したティッシュ  
はゴミ箱にすぐ捨て  
ましょう。その後は  
よく手を洗いまし  
ょう。

(c)www.netdepop.com

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが  
**令和5年3月13日から**  
**マスク着用は個人の判断が基本となります**

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために  
**マスクを着用しましょう**



受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために  
**マスク着用が効果的です**



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

作成:令和5年2月10日



# 情報について、注意すること

---

- 正しい情報を得る
  - 外務省 海外安全ホームページ
  - 厚生労働省検疫所FORTH
  - 厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症について
  - 厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症Q&A
  
- 適宜情報を伝える
  - 学務課への報告：PCRを受けた時、陽性が出た時

# 新型コロナウイルスの対応について

- 東京農工大学としての対応については大学ホームページ (トップページ) の

【重要】新型コロナウイルスへの対応について (まとめ) を参照

- 特に「在学生の皆さまへ」授業情報、入構制限など



## 【重要】新型コロナウイルスへの対応について（まとめ）

2022年11月24日

新型コロナウイルス感染症の拡大及び日本国内での状況等をふまえ、本学では、以下のとおり対応しています。  
本ページは随時更新しますので、最新の情報をご確認ください。

[\[英語版/English\]](#)

**新型コロナウイルスに感染の疑いがある場合や感染した場合の連絡先** [2022.9.15更新] / **English**  
**ver.** [2022.1.13更新]

### <過去1か月の更新情報> **NEW!**


[2022.11.24更新] <在学生> 海外から入国・再入国する外国人留学生（在校生・新入生）の皆様

[2022.11.22更新] <在学生> 海外渡航を予定している学生の皆様

[過去の更新情報はこちら](#)

## 新型コロナウイルスについての注意喚起 [2022年10月24日更新]

---

 [東京都福祉保健局 | コロナの陽性が判明したとき 療養者・濃厚接触者の方へ \(2022年9月26日\)](#)

発生届の対象となる方

- ・ 65歳以上の方
- ・ 入院を要する方
- ・ 妊婦の方
- ・ 重症化リスク※があり、かつ、新型コロナ治療薬又は酸素投与が必要な方

※高血圧、糖尿病、肥満 (BMI30以上) など

 [発生届の対象とならない方 検査キットで陽性となった場合](#)

 [発生届の対象とならない方 発熱外来 \(診療・検査医療機関\) で診断を受けた場合](#)

 [オミクロン株の療養期間・待機期間の目安算定ツール](#)

 [東京都多摩府中保健所 | 新型コロナウイルス感染症の療養期間等の変更点 \(2022年9月13日\)](#)

 [東京都福祉保健局 | コロナ後遺症対応医療機関 \(2022年9月8日\)](#)

 [限りある医療資源を有効活用するための医療機関受診及び救急車利用に関する4学会声明 \(2022年8月2日\)](#)

 [Yahoo!ニュース | 医療機関や高齢者施設でも濃厚接触者の待機期間を短縮しても安全なのか? \(忽那賢志\) \(2022年7月24日\)](#)

 [厚生労働省 | マスクの着用に関するリーフレット\(2022年5月25日\)](#)

 [東京都 | 大規模接種予約システム 3回目接種会場](#)

 [厚生労働省 | 水際対策に係る新たな措置について](#)

# 報告

新型コロナウイルスにかかった時、学生は学務課へ報告

## 新型コロナウイルス感染に注意してください！

- 3密（“密閉”“密集”“密接”）を回避してください。
- 日常的なマスク着用、手洗い、手指消毒を徹底してください。
- 向かい合っでの会話、間近での会話、大声での発声を控えてください。
- 学内者、学外者を問わず、また、飲食店、自室などの場所を問わず、会食は自粛してください。
- 風邪様の症状（発熱、咳、のどの痛み、鼻水など）がある場合は、無理せず自宅で休養してください。

**PCR検査等を受けたら、濃厚接触者に指定されたら、新型コロナウイルスに感染したら、ためらわず、下記までご連絡ください。**

- ※確認事項
- ・氏名、所属、学籍番号（学生）、連絡先
  - ・直近1週間の学内での接触者
  - ・直近1週間の学内での使用建物

※新型コロナウイルス感染に関するご相談やご質問についても、下記までご連絡ください。

※研究室等で陽性者が発生した場合の対応は、本部より部局担当を通じて指示します。

**【連絡先】** Googleフォームまたは電話にてご連絡ください。

< Googleフォーム >  
<https://forms.gle/x7TN85zxEATLghmZ6>



< 電話 >  
学生:042-367-5537 (学務課)  
教職員:042-367-5933 (総務課環境安全管理室)

※業務時間外（休日、平日17:15~翌8:30）の電話連絡先  
守衛室 042-367-5504

※業務時間外でもためらわずに連絡してください。

東京農工大学  
学務課・総務課

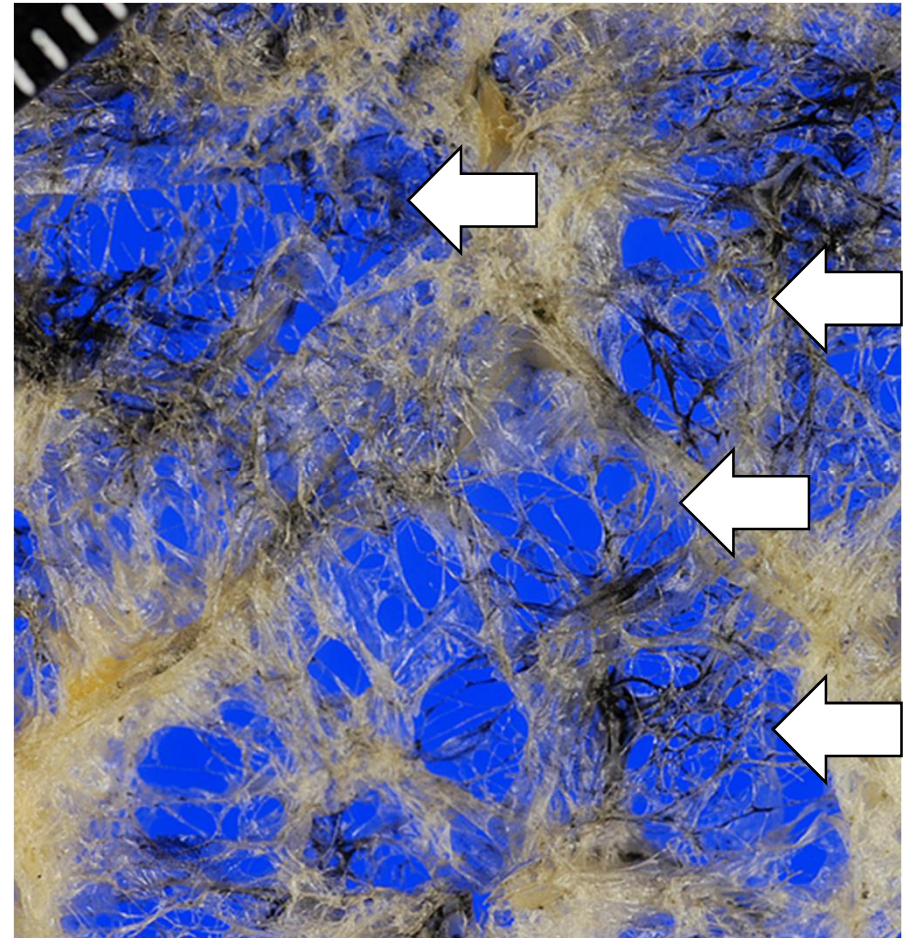
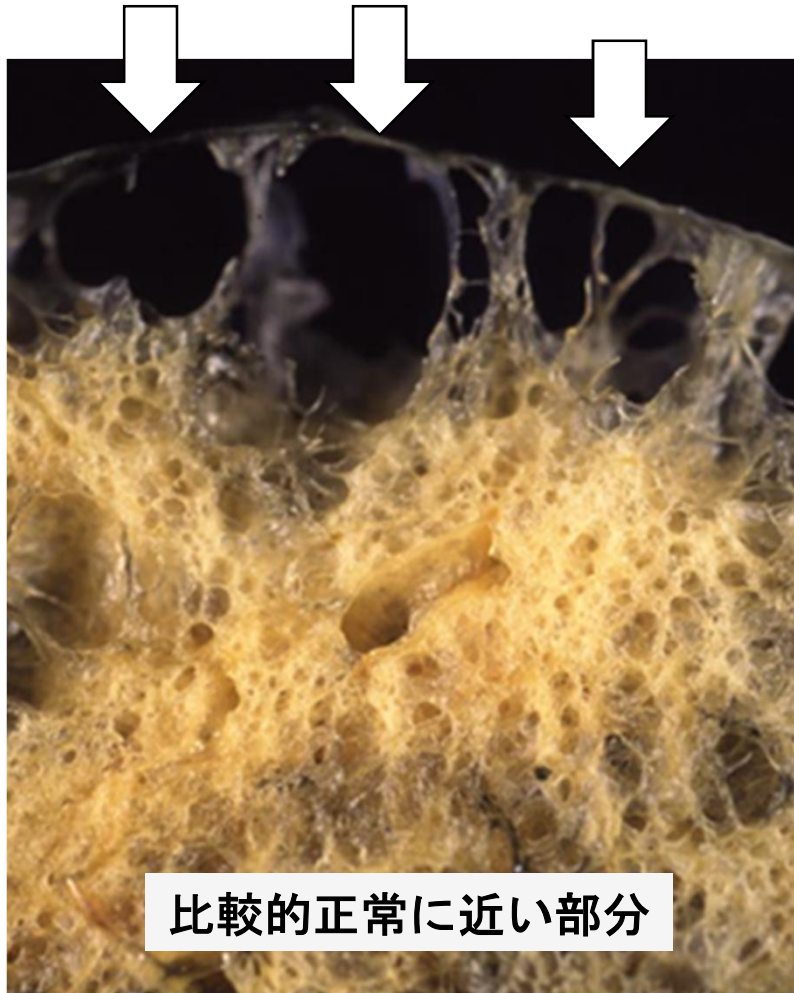
# 喫煙と新型コロナウイルス感染

- 喫煙者は、指と唇が触れる機会が多いので、新型コロナウイルスに感染しやすい可能性がある
- 喫煙により肺の機能が低下するため、呼吸器感染症のリスクが高まり、また呼吸器疾患が重症化するリスクも高まる。喫煙者は新型コロナウイルスにより重症化したり死亡したりするリスクが高いことを示唆する研究がある。

(WHO 2020)

# COPD（肺気腫・慢性気管支炎）の肉眼像

タバコの煙で、肺がとけ、穴があいています（矢印部分）



忘れていませんか?  
新型コロナウイルス感染のこと

	2020年5月末	2023年1月末
	第1波収束時	第8波収束中
新型コロナに関心がある	6.50	5.48
新型コロナを恐れる感じ方	5.85	5.26

(山縣、三浦:「阪大COVID-19禍心理・行動・態度推移グラフ」2020-2023)



# 感染リスクに対する 感じ方/対処の個人差

- 危険回避
- 不確実性の回避
- 習慣の影響
- 過去の(ネガティブな)経験の影響
- →それぞれ個人差がある

(Glimcher 2021)

- 流行が落ち着いたとしても、活動を元に戻していくペースは人それぞれです
- →焦らず互いに相談しましょう

ハラスメント

# ハラスメントとは

- 差別意識に基づき、あるいは権力関係を用いて不適切な言動を行い、これによって相手に精神的・身体的な面を含めて、修学・研究や職務遂行に関連して不利益や損害を与えること

(本学規程より)

- 相手の意思に反する要求や、相手を不快にさせる行為

(学生生活GUIDE)

# ハラスメントの分類

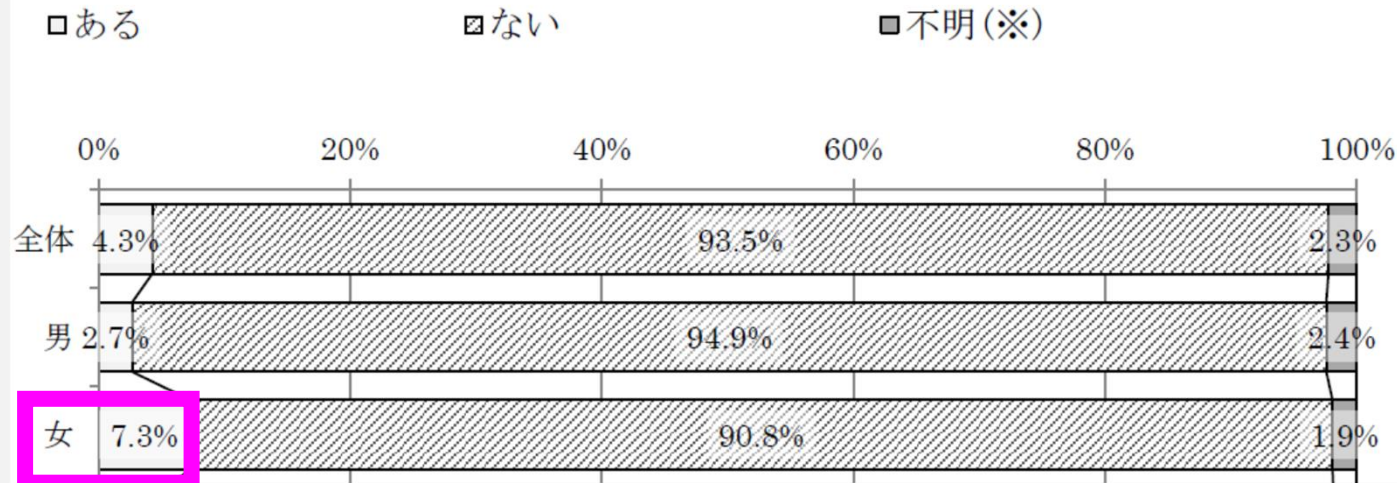
- セクシュアル・ハラスメント
- 妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント
- 人種・民族ハラスメント
- アカデミック・ハラスメント
- パワー・ハラスメント
- アルコール・ハラスメント

(本学規程より)

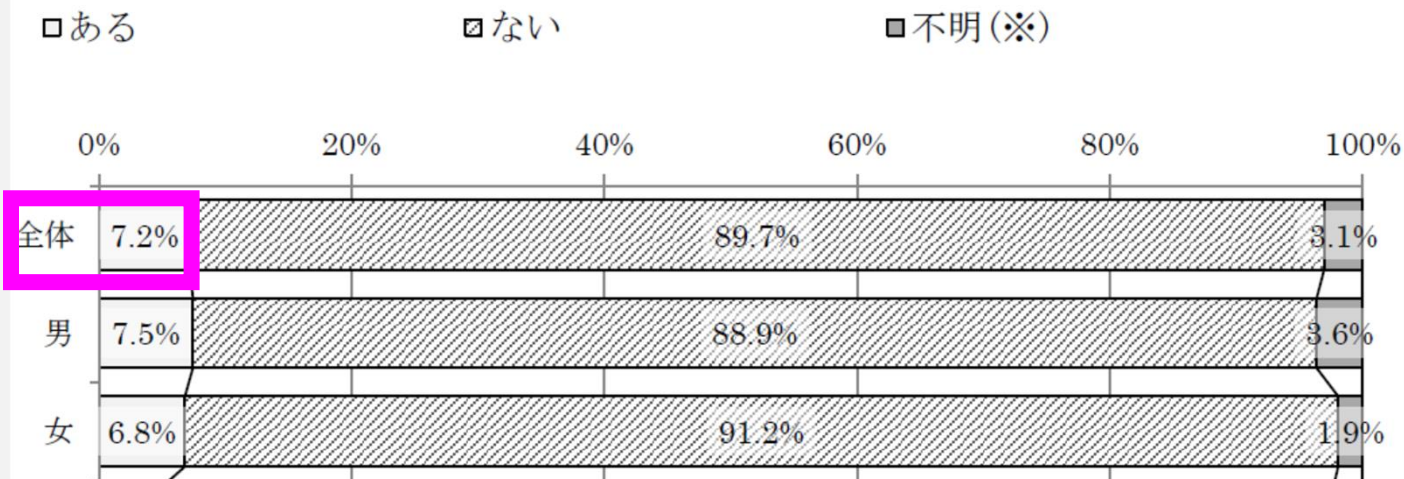
- 新型コロナウイルス感染に伴うハラスメントにも注意を払う必要がある

# 第9回 学生生活実態調査報告書

## Q70-1. セクシャル・ハラスメントを受けた経験

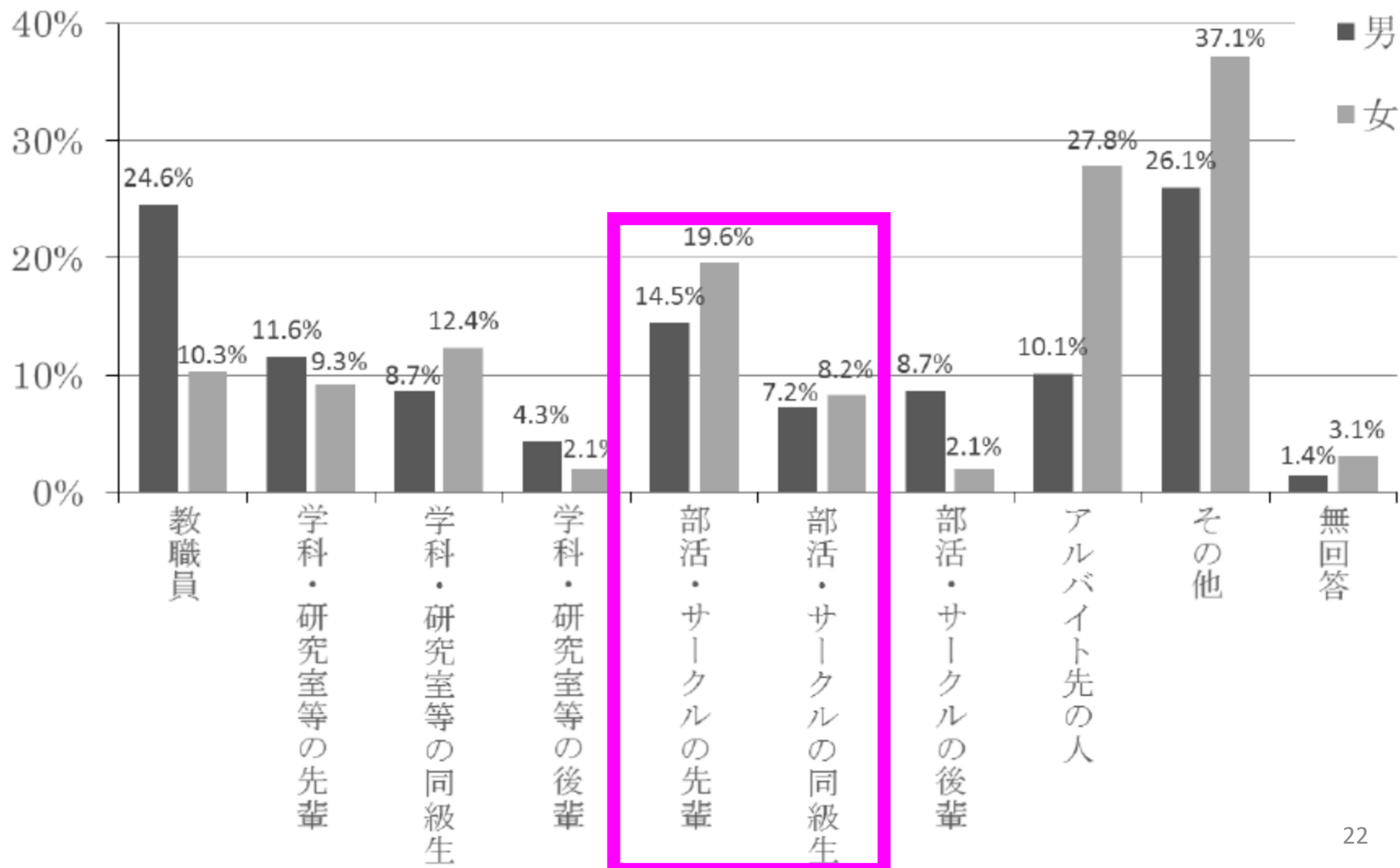


## Q72-1. セクハラ以外のハラスメントを受けた経験



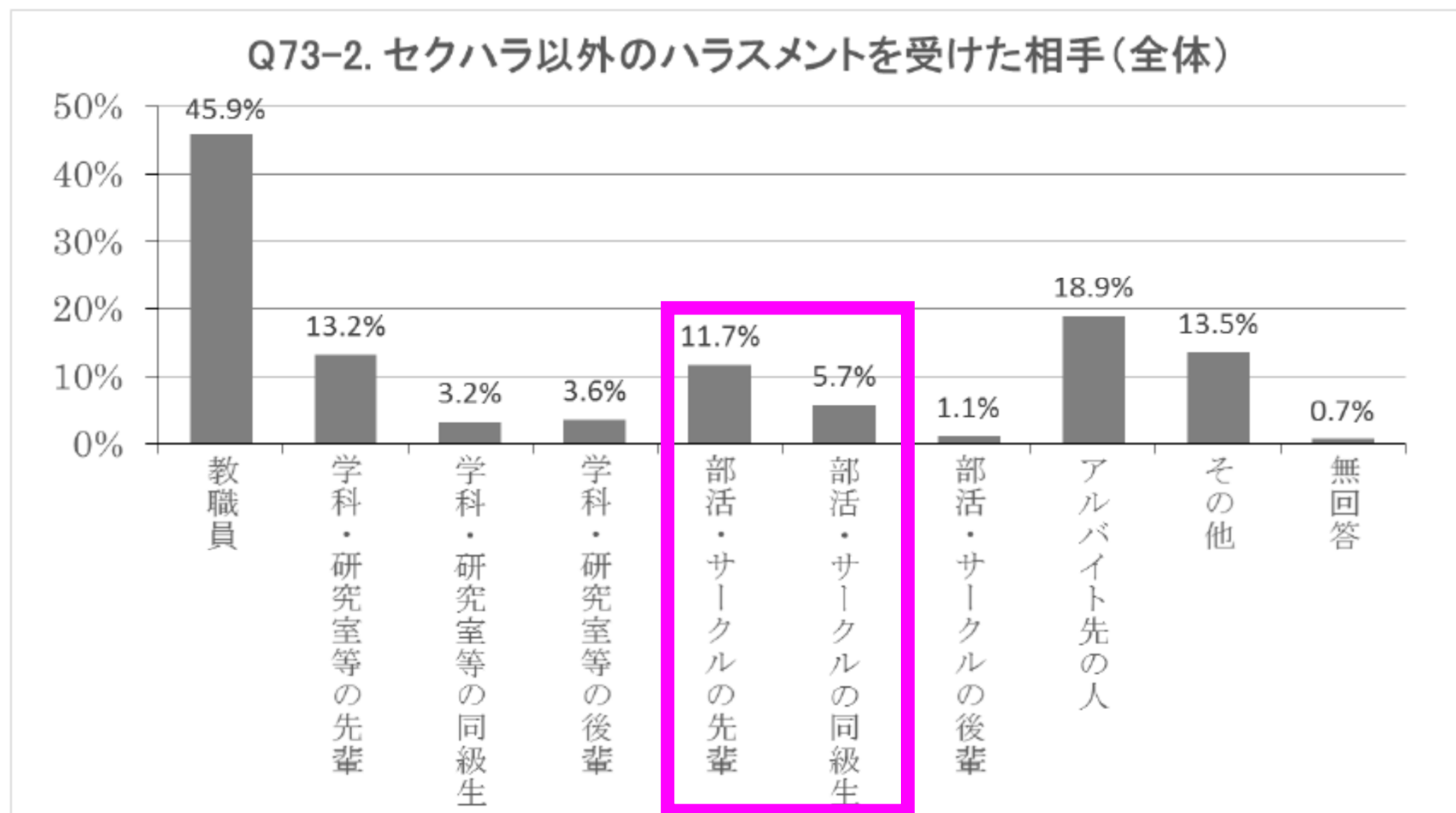
# 第9回 学生生活実態調査報告書

## Q71-3. セクシャル・ハラスメントを受けた相手(男/女)



# 東京農工大学

## 第9回 学生生活実態調査報告書



# セクシュアル・ハラスメント の例

- 必要以上に身体的接触をする
- 性的な側面で人格評価をする
- 性的な魅力を強調するような服装や行動を強要する
- 交際や性行為をしつこく迫ったり、プライベートな領域(交友範囲や自宅など)について関心を示す

(学生生活GUIDEより)

- 性的な強要はハラスメントどころか犯罪です
- 性的マイノリティへの差別もハラスメントです



# 指導とパワー・ハラスメント の境目は？

- 一律に区別することはできないとされています  
(相手によって感じ方が違う)
- しかし「なじる、人格否定・存在否定の言動」  
は明らかに問題
- 具体的に改善すべき点を指摘することが重要
- 本人の理解・納得を確かめながら指導すること
- 「ブラック部活」になっていませんか？
  - 活動時間、関連した事務作業量

- ハラスメントは人権侵害です
- 限られた人的資源の無駄遣いという視点(松崎)
- 大学/サークルという組織を守るためにハラスメントを防ぐという視点
- 加害者とされた側も傷つきます
  - 自分自身のためにも、周囲への攻撃的な言動は避けましょう

# ハラスメント相談室

- 府中キャンパス
  - 毎週1回・火曜日又は木曜日 9時00分～12時00分
  - 農学部本館1階 電話番号：042-367-5536
- 小金井キャンパス
  - 毎週1回・水曜日 9時00分～12時00分
  - 管理棟3階 電話番号：042-388-7018
- 予約(どちらも) [sa-sodan @ cc.tuat.ac.jp](mailto:sa-sodan@cc.tuat.ac.jp)  
(アットマークを半角に変え、スペースを削除してください)
- (被害相談だけでなくコンサルテーションも受け付けています)

飲酒

# K大学男子学生(20歳)

## 死亡日:2017年12月11日

- 男子学生(20)は、2017年12月11日夜のサークルの飲み会で、数十分間にウオッカをビールジョッキで2杯一気飲みするなどして動けなくなった。介抱役の5人が別の場所に運び寝袋に寝かせたが、翌日に呼吸をしていないことが分かり、救急搬送されたが死亡した。

(日本経済新聞)

# K大学男子学生(20歳)

## 死亡日:2017年12月11日

- 両親が2018年12月、飲酒後に適切な処置をしなかったとして、サークルの学生6人を刑事告訴(日本経済新聞)
- 2019年5月27日、元メンバーで21~23歳の男女12人が書類送検された。一部に起訴を求める意見が付いた。(時事通信)
- 2019年11月5日、学生ら9人が略式起訴された(毎日放送)
- 9人には30~50万円の罰金刑が言い渡された(Business Insider 2022.4.6)
- 2020年7月、両親が民事で賠償請求の訴えを起こした(毎日新聞)

# アルコール血中濃度と酔い

- 0.02～0.04% 判断力が少しにぶる
- 0.05～0.10% 抑制がとれる/理性が失われる
- 0.11～0.15% 怒りっぽくなる、立てばふらつく
- 0.16～0.30% 千鳥足、吐き気・おう吐
- 0.31～0.40% 立てない、意識障害
- 0.41～0.50% 意識消失、昏睡(→死)

(アルコール健康医学協会)

- ただし個人差は大きい

# エタノールの分解・排泄

- エタノール  $C_2H_5OH$
- ↓アルコール脱水素酵素 Alcohol dehydrogenase
- アセトアルデヒド  $CH_3CHO$ (有毒)
- ↓アルデヒド脱水素酵素 Aldehyde dehydrogenase
- 酢酸  $CH_3COOH$
- (→体外へ)



# アルデヒド脱水素酵素

- アセトアルデヒドの毒性：不快な症状（顔面紅潮，頭痛，嘔気，頻脈など）の原因
- 人種的特異性：日本人の約50%はアルデヒド脱水素酵素2型欠損症
- 特に5-10%は完全欠損
- →アセトアルデヒドを分解する働きが弱い
- →悪酔いしやすい

- 少しでも酒を飲むと

- 皮膚が赤くなる
- ドキドキする
- 頭が痛くなる

→ アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い可能性  
があります

- 飲めない体質なのでやめておきましょう
- 周りの人も無理に勧めてはいけません

# 「イッキ飲み」の危険

- 「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、(中略)一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまいます。この急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、ひどい場合には死に至る危険性があります。

(アルコール健康医学協会)

# 節度ある飲酒

- エタノール20g程度

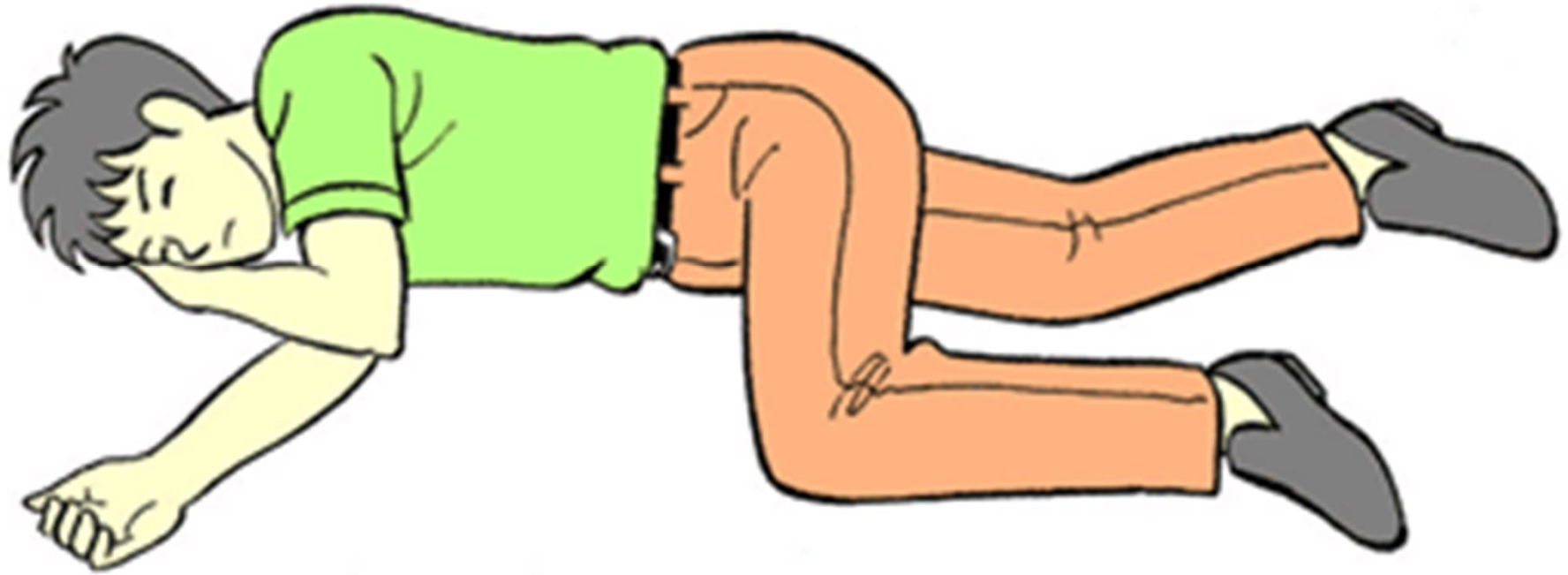
- ビール                      中ビン1本(500ml)
- 日本酒                      1合
- 焼酎                        0.6合
- ウィスキー                ダブル1杯(60ml)
- ワイン                      1/4本 (約180ml)
- 缶チューハイ              1.5缶 (約520ml)

(サッポロビールの資料による)

# それでも急性アルコール中毒に なってしまったら

- 意識がない場合は救急車を手配する
- 一人にせず、誰かが必ず付き添う
- 横向きに寝かせる
- ベルトなど身体を締め付けているものは外す
- おう吐した時は、吐しゃ物をよく拭き取る
- 息をしているか、脈があるかをときどき確認する
- 体温が下がらないよう、毛布や上着などをかける

(アルコール健康医学協会の資料より抜粋)



## 回復体位

- ・吐物がのどに詰まらないように横に向ける
- ・姿勢が安定するように、上側の脚を90度に曲げる

(東京消防庁; Medley)