

# 保健室だより (2020年6月)

学生支援センター 保健室

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、学生の皆様には様々な活動が自粛され、当大学も休校となっていました。対面授業が6月からスタートします。安全に授業を開始できるように、自分のため、周囲の人のため、学生一人一人が自覚を持って引きつづき感染対策にご協力をお願いします。

## 1 新型コロナウイルスについて

- ・ **症状** : 喉の痛み、咳、鼻水、熱、だるさ等
- ・ **感染経路** : 主に飛沫感染と接触感染
- ・ **潜伏期間** : 1日～14日

## 2 一人ひとりの感染対策

① **身体的距離の確保** : できるだけ2m (最低1m) 空ける。

### ② 咳エチケット

- ・ **マスクの着用** : 咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぐため、正しい方法でマスクを着用しましょう。
- ・ **マスクが無い場合** : 咳やくしゃみをする場合はハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。
- ・ **ハンカチなどが無い場合** : 洋服の袖で、口や鼻を覆いましょう。

(正しいマスクのつけ方)



(咳エチケット)



### ③ 手洗いの徹底 (アルコールによる手指消毒も効果あり)

外出から戻ったとき、多くの人に触れた場所を触れたとき、食事の前、トイレ後、マスクを外した後等は石けんとう水でていねいに洗いましょう (手指用消毒薬の使用の可)

### ④ 部屋の換気と適度な湿度 (50～60%) を保ちましょう。

ウイルスの感染を防ぐため、定期的に部屋の窓やドアを開けて十分な換気を行いましょう。

\* クラスター (集団感染) を作らないために大事なこと (3つの密をさけましょう!!)

換気の悪い

密閉空間

多数が集まる

密集場所

間近で会話する

密接場面

### ⑤ 体調管理

今春は新型コロナウイルスの感染拡大をうけた外出自粛のため、生活リズムを乱し運動不足になっていませんか? 軽い運動や睡眠、バランスの摂れた食事などをこころがけましょう。また、夏本番前のこの時期は熱中症への警戒が必要なため、水分補給を忘れないようにしましょう。

\* 長期間にわたる行動の自粛で **こころとからだ**の不調はありませんか?

健康のこと、心身の不調、学生生活に関する不安など何か相談したい時は、気軽に学生課や保健室、学生相談室までご連絡ください。