



新年度がスタートしました。新入生の方は慣れない環境での生活が始まり、体調が変化しやすい時期です。規則正しい生活を心がけていきましょう。

### 〈保健室の利用〉

学生の保健衛生管理と救急処置を目的に設置されています。

- 体調が悪く休養したい場合
- ケガの応急処置
- 身体の計測：身長・体重・血圧・視力等
- 学生相談室利用の受付
- 健康相談 etc



※内服薬は常備していません。常用する薬は、各自で準備しましょう。



### 【一人暮らしの方へ】

揃えておきたいもの

- 健康保険証や遠隔地保険証 ○常用薬 ○体温計 ○マスク
- 絆創膏 ○風邪薬 ○胃腸薬 ○解熱鎮痛剤 ○湿布薬 等

### 【よく眠るためのアドバイス】

#### ① 朝日を浴びる

目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体のリズムが整って夜にスムーズに寝つけます。



#### ② 毎日、同じ時間に起きる

毎朝、一定の時間に起きると、夜一定の時間に眠くなります。

#### ③ 規則正しい食事と運動

体のリズムを整えるには、規則正しい3度の食事が大切です。朝食を抜かないで、バナナ1本やヨーグルト1個でも摂取しましょう。日中の運動で適度に疲れると、眠りが深くなります。



# 新型コロナウイルス感染症の予防について

「3密」（密集、密接、密閉）を避け、手洗いをこまめにして予防しましょう。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (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。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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



### 【感染症対応フロー】（一部抜粋）

