

学生のみなさんへ 「健康管理と新しい生活様式」

遅れていた定期健康診断が実施され、後期からはいよいよキャンパスでの対面授業が開始されます。キャンパスでの授業開始にあたり、新型コロナウイルス感染防止のため、学生の皆さんにいくつか伝えておきたいことがありますので、後期の開始前に一読をお願いします。

【 外出時・登校時の注意点 】

- ・体調の確認
- ・毎朝の検温
- ・(外出時の) マスク着用
- ・頻回の手洗いの励行 (手指消毒液も可)
- ・三密 (密閉、密集、密接) を避ける

発熱がなくても、倦怠感や息苦しさ、においや味がわかりづらいなど、体調が優れないと感じた時は登校を控え、帰国者・接触者相談センター (045-664-7761) へ連絡するか、近くの医療機関へ症状を電話相談した上で受診してください。もし、新型コロナウイルスに感染した、あるいは濃厚接触者になった、新型コロナウイルス感染症にかかったか心配な時は、必ず健康管理センター(045-787-2270)へ連絡してください。

新型コロナウイルス感染症は、約8割の方が無症状ですが、若年者でも感染後長期にわたり後遺症に悩まされる方も報告されています。また、結核や麻疹、風疹など、他にも注意すべき感染症がありますので、今般の新型コロナウイルスの流行により、若い方も普段からの健康管理の重要性を認識していただけることを期待しています。

新型コロナウイルス感染のリスクは、三密の状況を避けることで低減することが可能です。持続的に感染のリスクを減らすために、以下のような「新しい生活様式」が提言されています。特に、会食は感染しやすい状況なので、注意してください。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

今年2月のダイヤモンドプリンセス号での集団感染から始まった、わが国での新型コロナウイルス感染の流行により、多くの方が健康不安を抱えています。持続的な心理的ストレスにより、気分の落ち込みや不安感、眠れない等の症状に悩む方が増えています。セルフケアの方法については、https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/mustread/gk8ilm00000000s7-att/covid_mentalcare_gakusei.pdf（心の健康状態はいかがですか）を参照してください。保健管理センターでは、そうした相談も受けていますので、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

キャンパス相談 Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

最後になりますが、新型コロナウイルス感染者に対する偏見や差別は公衆衛生上の脅威となることが指摘されています。疑問点は信頼できる情報源で確認し、根拠のない情報に振り回されないようにしましょう。（保健管理センターWeb サイト参照 <https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/mustread/05.html>）

新たな生活様式の中で、充実した大学生活を送れるよう皆で考えていきましょう。

令和2年9月7日

保健管理センター
センター長 小田原俊成



接触確認アプリのダウンロードをお勧めします。



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html