

学生のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症予防

自宅待機での生活面で気をつけること

入学生・学生のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症では、現在、感染経路不明の感染者が増加しています。

外出をして、人と接することで、感染のリスクが高まります。

新型コロナウイルス感染症にかからない為に予防しましょう！

【みなさん ひとりひとりが出来ることをしましょう】

1. 手洗い・うがいをしよう

石けんでの手洗いと流水で十分効果は得られます。常に手洗いをしましょう。

2. マスクをつけよう

マスクの方もなかなか手に入りません。手作りマスクもハンカチなどで

お家にいる機会に一度チャレンジしてみても如何でしょうか。

簡単に作成できる方法もあります。

<https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGje8>

3. 体調を整えよう

肉・魚・大豆・野菜・果物、ヨーグルトなどバランスよくとりましょう。

栄養：インスタント食品にかたよらないようにしよう。

4. 水分を十分にとりましょう。

5. 睡眠

生活リズムが乱れて、夜型にはなっていませんか

昼間は運動などをして免疫力を高めましょう。

6. 健康チェックをしよう

毎日、同じ時間に体温を測定する。

風邪症状や体のだるさはないか？など・・・

★健康チェック表を利用しましょう。

7. 3つの密に気をつけよう

多くの人が集まる場所には出かけないようにしよう。

お部屋の中では、窓やドアをあけて空気を入れかえよう。

会話する時は、隣の人と、距離をおきましょう。

8. 新型コロナウイルスを疑ったら？

37.5℃以上の発熱や風邪症状・体がだるい場合
自宅待機して、毎日体温を測定する。(4日以上続く)

帰国者・接触者相談センターへ

<https://www.pref.mie.lg.jp/TOPICS/m0014900469.htm>

(参考)厚生労働省Q&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

気になることや、心配なことがあれば、
健康管理センターに問い合わせください

鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部
健康管理センター保健室(D棟1階)
Tel: 059-389-7104



自分を守る
そして、あなたの
大切な人を守る