

## 保健・学生相談室からのお知らせ

- ・前期はリモートの学習で大変でしたね
- ・後期は大学での授業もあります、楽しく学びましょう

### 感染予防に注意しよう

・コロナ感染症の感染方法は飛沫と接触です  
つまりコロナウイルスをもつ人の唾液を吸い込む、または自分の手に付いたウイルスが目、鼻、口から侵入します  
(症状がでる2日前から感染するため気が付かないことが感染につながります。)

- ・**コロナ感染症を予防するにはマスクの着用が必須です**

★学内入構時 ルールが守れない場合は入構できません

- ・大学の入り口は一か所です (正門より南側)
- ・マスクの着用 (マスクを外した時は、カバンの中へ)
- ・体温計測 (健康記録の記入) 37.5度以上は帰宅となります。(欠席などは書類提出で配慮されます)
- ・手指消毒 (講義室に入る前) 手洗いはこまめに実施しましょう。
- ・人との距離の確保 (2m)、(指定席) 大声を出さないでね
- ・三密の回避の徹底を常に意識して行動しましょう。

### 新しい生活様式を実行しましょう

- ・授業中は1時間に10分程度換気をしましょう。エアコンを使用中も窓を開けましょう。



### 新しい生活様式を実行しましょう (学外)

感染拡大地域への旅行はできるだけ自粛しましょう。  
帰省もよく考えて行いましょう

- 大人数での会食や飲み会やカラオケ、バーベキューなどは避け、リモート飲み会など楽しみ方も工夫しましょう \*未成年は飲酒はない \*バーベキューも心配
- 飲食店等の利用の際は、感染防止対策がしっかり講じられている店舗を選びましょう。
- 大声を出す行動 (カラオケやイベント、スポーツ観戦等で大声を出すなど) を自粛しよう。



## 心の健康について

誰もが不安な世の中です。

### ・ストレス状況で起こる心理的反応について知ろう

恐怖や不安、倦怠や孤独、フラストレーション、悲しみなどの心理的反応

が起こることがあります。

### ・ストレスや不安への対処方法を知っておこう

- ・信頼できる情報を持ち、自分の心身をいたわりましょう。生活リズムを維持しましょう。（昼夜逆転を直しましょう）
- ・愛知東邦大学学生相談室はいつでも相談できます。予約が必要です。ホームページからお願いします
- ・電話でも大丈夫です（学生キャリア支援課）

## 最後にお願い 感染者への誹謗中傷は絶対しない

- ・感染した人やその家族、対応している医療関係者などに対して、不当な差別・偏見・誹謗中傷・いじめがあってはなりません。
- ・辛い想いをする人を増やさないために、一人ひとりにできることを改めて考えてみましょう。
- ・相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。
  - ・明日は我が身です 私もかかります
  - ・本学の人権委員会へもご相談いただけます。

Q コロナ感染症から身を守るのは誰のため？  
医療者のため？ A 自分と家族と社会のため



## 感染対策アプリについて

- 学内に入る前に接触確認アプリ(COCONA)の利用登録を行いましょう。
  - [https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)
  - アプリで感染者と接触があったことがわかったら、体調を確認し無理して授業に参加することはやめましょう。
- 
- 現在ワクチンの開発など進めています。治療方法も確立しつつある。
  - 若者は軽症ですが後遺症が残ることがあります。
  - 高齢者や糖尿病などの慢性疾患を持つ方は重症化しやすいので皆で守っていきましょう