

～今、私たちが出来る健康管理とは～

今年初めから、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。ワクチンによる予防が出来ない今、誰もが感染する可能性があると言えます。目に見えないウイルスは恐怖であり、半年以上この恐怖や不安といった感情が消えないことから、差別や偏見という負の影響が起り始めています。では、こんな状況の中で、私たちが出来る事とは何か、整理してみたいと思います。

1. 衛生行動の徹底：感染防止の基本を心がけましょう。

①身体的距離の確保

- 出来るだけ2m 最低 1m。
- 会話の際は真正面を避ける。



②咳エチケット

- 人との間隔が十分に取れない場合は、症状がなくても、口と鼻を覆う。



③手洗い or 消毒

- 家に帰ったら、まず手洗いがいい。
- 外出時には、何かに触れたらアルコール消毒も有効。



2. 体調管理：自分の身体に目を向けて、規則正しい生活を！

①体調確認：

毎日体温測定をして、身体の変化に気づきましょう。



②バランスの良い食事：

偏食や欠食、お酒の飲みすぎは、体調不良の原因になります。



③睡眠時間の確保：

疲労回復に睡眠は欠かせません。6時間以上確保しましょう。

もう少し起きてよう...



④ストレスを溜め込まない：

限られた環境でも、趣味を見つけて楽しみましょう。不安軽減にも役立ちます。



3. 情報に振り回されない：必要な情報を見極めましょう。



多くの情報は不安を招きます。

公的機関からの信頼できる情報に耳を傾けて、自分自身で出来る事に取り組みましょう。そして、自分が感染対策で行えている部分は認めてあげましょう。

もし、新型コロナウイルスに感染したかも・濃厚接触者かもと思ったら・・・

- ★帰国者・接触者センターへ相談しましょう
- ★検査陽性・濃厚接触が判明した場合や、海外から帰国したら、大学への連絡も忘れずに！ mltaisaku@toyo.jp



このウイルスが引き起こしている3つの連鎖を断ち切って、感染拡大を乗り切りましょう！

