保健室だより　夏休み号

令和4年8月発行

成長に、本気。
大阪人間科学大学

８月に入り、いよいよ前期試験が始まりますが、体調は崩していませんか？
7月に入ってから本学においても感染が急速に拡大しています。
現在のところ具体的な“行動制限”は出されていませんが、大阪府では“赤信号”が点灯されるなど厳しい状況ですので改めて感染症対策のポイントを確認し行動するようにしてください。

基本的な感染対策　三か条
その一　手洗い・うがい
その二　こまめな換気
その三　距離の確保（2メートル以上目安）

★感染症対策のポイント～食事編～

①食事をする際は距離を確保し、黙食を心がけましょう！
②食事の前に手洗い・うがいも忘れずに！
③食堂に設置しているパネルは飛沫防止のために設置しています。勝手に移動させないようにしてください。

★感染症対策のポイント～家庭編～

①同居者が濃厚接触者となった場合は必ず**学生課**に連絡しましょう。

②自分自身もしくは同居者に症状がある場合は、家庭内でもマスクを着用するなど感染を拡大させないように配慮しましょう。

具体的には・・・
基本的な感染対策　三か条を徹底した上で、
可能な限り接触を避けると感染リスクを下げることができます！

★夏期休暇中の感染拡大を防ぐためのポイント

①基本的な感染対策について

会食・合宿などは感染リスクが特に高まります。
どうしても会食や合宿などに参加する必要がある場合でも感染症対策が徹底されている飲食店を選ぶほか黙食やパネル越しの食事など基本的な感染対策を徹底しましょう。
少しの心がけで感染リスクを大幅に軽減することができます！

②日々の体調管理について

規則正しい生活リズムを守り、免疫力を高めることが大切です。また、熱中症の予防のためマスクを外す場合は、会話を控え、距離を確保することを徹底しましょう。
もし風邪のような症状がみられた場合は、早めに医療機関に電話で相談の上受診しましょう。受診できる医療機関が見つからない場合は、新型コロナ受診相談センターに相談するようにしましょう。
オンライン診療などを実施している医療機関がありますので、受診が難しい場合はオンライン診療の利用も検討しましょう。

■参考URL
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html

③帰省時の検査について

多くの人、とりわけ高齢者と接触する可能性がある場合は、その前後に検査を行うことも検討してみましょう。

感染が判明した場合や濃厚接触者となった場合は
必ず学生課までご連絡ください！
その他不安なことがある場合もためらわずに
学生課までご連絡ください。
皆さん一人一人の行動が大切です。
大変な毎日ですが、皆さんの力で乗り切りましょう！

© Osaka University of Human Sciences All Rights Reserved.

■学生課　連絡先　TEL：06-6105-7155　06-6105-2200
E-mail：gaku-sou@kun.ohs.ac.jp