

学生各位

日常生活で心掛けること

～あなたの大切な家族・友人、これからの人生を守るために～

- 1・規則正しい生活をしましょう。（起床と就寝・食事のリズムを大切に守りましょう）
 - （1）可能な限り「起床時間」と「就寝時間」を決めましょう。
 - （2）食事も「同じ時間を目安（前後30分以内）」に摂りましょう
 - 2・朝夕いずれか、毎日同じ時間を目安（前後30分以内）で体温を測りましょう。
 - 3・日中同じ空間にいる場合は、最低30分おきに15分の「換気」を心掛けましょう。
 - 4・衣類で体温を調整し、エアコンの使用を控えましょう。（1時間程度の使用に抑える）
 - 5・人と接する際は、可能な限り「左右・前後2mの間隔」をとりましょう。
 - 6・不要不急の外出を避け、どうしても必要な場合は、可能な限り下記7のような場所等を避けましょう。
 - 7・下記のような場所に行くことを避けましょう。どうしても行かなければならない場合は「滞在時間1時間以内」を心掛けましょう。
 - （1）換気の悪い密閉空間（＝窓の無い密閉空間）
 - （2）大勢がいる密集場所
 - （3）間近で会話する密接場面
 - （4）不特定多数の人が集まる場所。
- 【令和2年4月2日時点で、国・地方自治体が感染経路として特定、疑念を持っている場所】
- カラオケボックス●ライブハウス●ショッピングモール●酒席を伴う場所
 - 2時間以上の渡航・移動（船舶・飛行機・（混雑した）電車、新幹線）

【結びに】

- 上記の習慣は、今後「就職活動」「実習」等様々な状況で求められる基準になると推測されます。今から心掛けておきましょう。
- 今この困難な時代「学生でいられること＝今後の改善により、将来が約束されていること」に、支えて下さる方々に感謝しましょう。（学生は守られている）

以上