

学生各位

日常生活で心掛けること～『引き続きの、用心を』～

～あなたの大切な家族・友人、これからの学習環境、そして人生を守るために～

『引き続きの、用心を』＝常にできる対策を取ること

- 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。(2時間程度の使用に抑える)
- 5・室内で人と接する際は、可能な限り「左右・前後1.5m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」「可能な限りの他者との接触を避ける」ことを心掛けましょう。
 - (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3年8月17日時点、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
 - 大人数で飲食できる環境(屋外含む)●不特定多数と接触する渡航・移動機関 等
- 8・特に他の都道府県への往来、不要不急の外出・旅行等は可能な限り控えましょう。
 - (1) 就職試験等止むを得ない場合は、可能な限り「わかりやすいルート」「極力密閉した空間・ルートを避ける」「就職試験会場以外での滞在を、可能な限り短時間にする」等工夫して移動・滞在しましょう。
 - (2) (1)並びに、止むを得ず他の都道府県への往来が生じる場合は、「行動記録を記す」習慣を心掛けましょう。
 - (3) 特に感染が拡大傾向にある地域への移動には「無理の無い計画」「自身が可能な感染対策(流水による手洗い、うがい、マスク着用、消毒、免疫向上)」を心掛けましょう。
- 9・仮に周囲に感染した方がいたとしても、誹謗中傷等することのないよう心掛けましょう。
- 10・自分自身・ご家族に濃厚接触の疑いが生じた場合、又は陽性反応が出た場合は速やかに jimu@hokurikugakuen.ac.jp まで一報をください。

【結びに】～「用心」をし、情報を整理し「過度の自粛」を控えましょう～

●上記の習慣は、「就職活動」「実習」等様々な状況で心掛ける大切な「基準」となります。引き続き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