

学生各位

日常生活で心掛けること～『用心』～

～あなたの大切な家族・友人、これからの人生を守るために～

『用心』＝万が一に備えて注意・警戒を怠らないこと

- 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1m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）
- 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、身近な消毒）」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、前期末を迎えるにあたり、又「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