

## 医務室から学生の皆さんへ

令和2年10月1日

4月からこれまで、皆さんはどのように過ごされてきましたか？初めてのWEB授業で、機器や通信環境を整えること、課題をこなしていくことは、大変だったのではないのでしょうか？新型コロナウイルス感染への不安・運動不足・生活リズムの乱れ、そして猛暑・・・最近では急に朝夕が冷えています。皆さんの体調は大丈夫ですか？

それぞれに大変なところを努力され、振り返れば一つの山を越えて秋になりました。しんどいこともあったかもしれませんが、困難な状況を乗り越えるそれぞれの「力」を確認できたのではないのでしょうか。

### **まずは生活リズムの確立を！**

いよいよ後期授業が始まりました。WEB授業との併用になりますが、一部は対面授業が開始されました。

そこで、後期が始まるのに合わせて、まず生活リズムの確立をしましょう。

指定の授業時間帯に開講される講義をベースにして、生活リズムをしっかり戻していきましょう。

これまではWEB授業で、パソコンの前に座りっぱなしだった人はいないでしょうか？

時間の合間に体を動かすこともとても大切です。

心身ともにリフレッシュ！が大事になってきます。

### **キャンパスライフを健康に過ごしましょう！**

これからも、新型コロナウイルス感染症への対策が行動の基本です。

飛沫感染及び接触感染を防ぐために、いつも2つの視点で考えましょう。

1. 自分が感染しない
2. ほかの人に感染させない

## 新しい生活様式の確認

### 1. 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- (1) **身体的距離の確保**
- (2) **マスクの着用**
- (3) **手洗い**

### 2. 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- (1) 手洗い、手指消毒
- (2) 咳エチケットの徹底
- (3) こまめに換気
- (4) 3密の回避（密集・密接・密閉）
- (5) 適切な生活習慣の理解・実行（運動・食事・喫煙等）
- (6) **毎朝の健康チェック**

家での毎朝の体温測定、健康チェックは必ず行ってください。

発熱・風邪の症状・体のだるさ等いつもと違うと感じたら、無理せず自宅で療養、自宅で様子を見てください。変わったこと・困ったことがあればすぐ相談を！

- (7) **登校時、正面入り口での手指アルコール消毒、カメラによる体温測定を必ず受けてください。**
- (8) **登校後、体に異変を感じたら、早急に医務室へ来室してください。**

**学生のみなさんがより良いキャンパスライフが送れますよう**

**これからも医務室がサポートしていきます！**

奈良大学

学生支援センター 医務室

電話 0742 (41) 9520

医務室開室時間 平日 9:00～17:00

土曜 9:00～12:30