

# 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

～学生の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多い一方で、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。特に若い人は症状が出にくく、感染していても気づかないうちに、他人に感染させる可能性があります。

感染拡大を防ぐため、また、自身や大切な方が感染しないためにも、日ごろから意識的に、以下にあげた感染防止対策を心がけてください。

学校名に入っている『衛生（生命を衛る）』を実践していただきたいと思えます。

## ◇手指衛生◇

こまめに石けんで手を洗う（特に帰宅時、食事前、調理前後）  
目や鼻、口を触らないように気を付ける

## ◇咳エチケット◇

人が集まるところではマスクを着用する（口と鼻を覆う）  
マスクがない場合はティッシュやハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

## ◇外出◇

不要不急の外出は控える 特に3つの条件が重なった場所を避ける

- ①密閉空間であり換気が悪い
- ②手の届く距離に多くの人がいる
- ③近距離での会話や発声がある

## ◇体調管理◇

毎日検温を行う  
十分な睡眠、適度な運動、  
バランスの取れた食事をとる