

## 新型コロナウイルス感染症による休校中の生活について

5月14日、緊急事態宣言の解除が発表されました。新型コロナウイルスの感染防止と心身の健康を保つために、以下のことに気を付けて日常生活を送ってください。

### 1 感染予防

#### ① 外出の自粛

「人との接触を8割減らす」ことを意識し、不要不急の外出を控えましょう。

#### ② 新しい生活様式の実践

福岡県ホームページの「新しい生活様式の実践」を参考にしてください。

○手洗い・消毒 ○マスク着用 ○咳エチケット  
○三つの密を避けて過ごす ○人と人との距離の確保

#### 食事

- ・対面ではなく横並びで
- ・持ち帰り・デリバリーの活用
- ・宴会は大皿、返杯を避ける

#### 買い物

- ・少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・レジでは前後にスペース

#### 仕事・通勤

- ・テレワーク、時差出勤
- ・オンライン会議
- ・徒歩や自転車出勤

#### 娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所で
- ・ジョギングは少人数で
- ・筋トレは自宅で動画を活用

福岡県 ホームページより引用

#### ③ 医療機関等への相談について

- ・少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、「帰国者・接触者相談センター」に相談して下さい。

◎息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◎重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

◎上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談のこと）

- ・各地域（保健所）にて「帰国者・接触者相談センター」が設置してあります。
- ・発熱や咳など、軽い風邪の症状があり、かかりつけ医を受診する際には、直接受診せず、必ず事前に電話で相談して下さい。



## 2 心の反応

感染症の拡大や自宅待機が長引くことにより、以下のような様々な心の反応が起こりやすくなります。

### ○不安・恐怖

感染症に対する不安、平穏な生活が送れないのではないかという不安、学生生活や将来に対する不安や恐怖

### ○気分の落ち込み

生活の不自由さや不安に伴う気分の落ち込みや悲しい気分が続くこと  
家で過ごす時間が長くなることによる孤独感、倦怠感

### ○怒り・イライラ

自由が失われること、我慢を強いられることによる怒り  
フラストレーション状態が続くことによるイライラ

これらの反応は特別なものではなく、この状況では誰にも起こりえる自然な心の反応です。しかし、こうした反応が長く続くと心や身体に不調をきたすことがあります。その場合は、学生相談室または保健室までご相談下さい（電話またはメール）。

## 3 心と身体の健康のために

健康な生活をおくるためのポイントをまとめます。生活のヒントになれば幸いです。

### ○生活リズム

睡眠や食事、運動を大切にして、規則正しい生活を送りましょう。

### ○人とのつながりを維持する

家族や友人との連絡やコミュニケーションを大切にしましょう。直接会うことは難しくても、電話やメール等を使ってつながりを維持してください。

### ○過度の情報に注意

不安感を増大して疲弊してしまうことがあるので、インターネットやテレビ、SNS などで過剰に多くの情報に接することは控えましょう。

### ○今、取り組んでいることに集中、楽しむ

状況が流動的に変化しています。遠い未来の事を心配したり、過ぎてしまったことを考えすぎず、今、自分が取り組んでいることや日々の楽しみ、ゆっくりできる時間を大切にしましょう。

## 学内連絡先

代表 092-922-4034

- 学生生活について → 学生支援課 (092-922-2497)
- 講義や履修について → 履修支援課 (092-922-2410)
- 体調や健康について → 学生支援課 (092-922-2497)・保健室 (092-922-2295)
- 心の相談等 → 学生相談室 (092-922-3374) ([kimuta@fukuoka-int-u.ac.jp](mailto:kimuta@fukuoka-int-u.ac.jp))