

学生の皆様へ

2020年4月7日  
福岡女子短期大学  
学生相談室・保健室

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による休校中の生活について

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、皆様の学生生活にも多大な影響がおよんでいます。心身の健康のためにポイントをまとめましたのでご参考にしてください。

### 1 感染防止のために

#### ○閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

- ・感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
- ・周りの物についたウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると感染します。

#### ○症状

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。重症化し死亡する例がある一方、感染しても無症状のことが少なくありません。

#### ○感染拡大防止のために、次の事を守りましょう。

- ・石鹸で20秒以上の手洗い。手指消毒（帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに）
- ・できる限り混雑した場所を避ける。
- ・人と話をする時は十分な距離（1m以上）を取る。
- ・風邪症状、その他体調不良の場合は外出、人との接触を避ける。
- ・咳エチケットを徹底する。
- ・手で触れる場所は可能な限り消毒する。（アルコール、次亜塩素酸が有効）
- ・普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく。

#### ○感染の疑いがある場合

各地域の保健所に設置してある「帰国者・接触者相談センター」では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています。下記の症状がある場合は、同センターにご相談ください。

1. 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む）
2. つよいだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

厚生労働省 WEB ページ「新型コロナウイルスについて」も参考にしてください。→



## 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（お電話）下さい。

## 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)