

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動自粛が求められています。講義は遠隔で始まる予定ですが、実験や実習については感染拡大（あるいは収束）状況を見ながら決定される予定です。先が見えない状況ではありますが、心と体の健康を守るために以下のことに気を付けてください。

1. 新型コロナウイルス感染予防

不要不急の外出を控えましょう。

手指消毒をこまめに行いましょう。

外出時などはマスクを着用しましょう。

新しい生活様式として「3密回避」「ソーシャル・ディスタンス」「テレワーク、遠隔授業」などを取り入れましょう。

2. 体の健康のために

バランスの良い食事をとりましょう。

早起きするなど規則正しい生活を心がけましょう。

適度な運動を室内あるいは人の少ない早朝の公園などで行いましょう。

3. 心の健康のために

趣味などを楽しむ時間を持ちましょう。

オンライン飲み会やオンライン帰省などで人とのつながりを持ちましょう。

4. 「ストレス反応」に注意しましょう。

これは非常事態においてストレスにより心や精神に影響が出てくることです。誰にでも起こりうる自然な反応です。

ストレス反応には、以下のようなものがあります。

- ・外出や活動の自粛が求められるため、イライラして怒りっぽくなる。
- ・大学生活やサークル活動などがなくないため生活のリズムが崩れ、意欲が低下する。
- ・一人の時間が長くなり、孤独感が強まる。
- ・自分や家族が感染するあるいはさせる不安により、心配が高まり不眠、食欲不振などになる。
- ・自身の感染が確認されたり、濃厚接触者となった場合に被害者意識が強まり、対人関係を過剰に避けたり、気持ちが落ち込むことがあります。感染はだれにでも起きることと受け止めてください。

ストレス反応が生じたときには、上述の規則正しい生活、趣味の時間でのリラックス、軽い運動、他人との交流などが有効です。

※心と体の健康について相談したいときには遠慮せず保健管理センターまでお電話ください。平日9時～17時

電話相談またはオンライン面談できます。※予約制

文京キャンパス保健管理センター 0776-27-8513

松岡キャンパス保健センター 0776-61-8567

【参考サイト】

新型コロナウイルス感染症について最新情報

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

NHK 特設サイト新型コロナウイルス

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/>

日本ウイルス学会「20分で大ざっぱに分かる新型コロナウイルス(v2.0)」

<https://www.youtube.com/watch?v=fT9QAFhzm0E>

外国人生活支援ポータルサイト（医療）【新型コロナウイルス感染症関連情報について】

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00052.html

ストレス反応や対処法、リラクゼーション法などについて

日本心理学会 コロナウイルス（COVID-19）関連ページ

<https://psych.or.jp/special/covid19/>

日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

福井県精神保健福祉相談部門

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/seisin1.html>

※新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じられている方へ

https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/seisin1_d/fil/kokoro202000501.pdf

『皆さんの元気なお姿を拝見できる日を楽しみにしております。皆でこの困難を乗り越えましょう』