

# 新型コロナ感染予防対策

3密を避けて



マスク着用  
手洗い消毒



不要不急の  
外出自粛



自分を守る みんなを守る



体調管理で  
じょうぶな体



## コロナ時代の 夏期休暇八策

会食は  
しばらく控えて



違法薬物  
絶対ダメ!!



水難事故に要注意



SNS  
投稿は慎重に



# 危険を避けて自己防衛

# 感染症予防策

## 不要不急の外出自粛

不要不急の外出自粛により、感染機会を大きく軽減しましょう。人出の多い日中は特に注意を要しますが、夜間は恐喝・暴行・性犯罪など別のリスクが高まる時間帯です。夜間の徘徊も極力避けましょう。



## マスク着用・手洗い消毒

マスク着用と手洗い消毒はもっとも基本的でかんたんにできる感染予防。夏期休暇中も継続しましょう。ただし、マスクの着用は熱中症を引き起こすこともあるので、社会的距離（2m以上）が確保できる場合ははずしてもかまいません。距離をとってマスクを外して休憩するとともに、のどの渇きを感じていなくても、例年以上にこまめな水分補給をしましょう。



## 3密を避けて

密閉・密集・密接の3密からクラスターが発生します。具体的にはカラオケボックス・ライブハウス・スポーツジムなどが該当します。これらの施設への出入りは避けるようにしましょう。

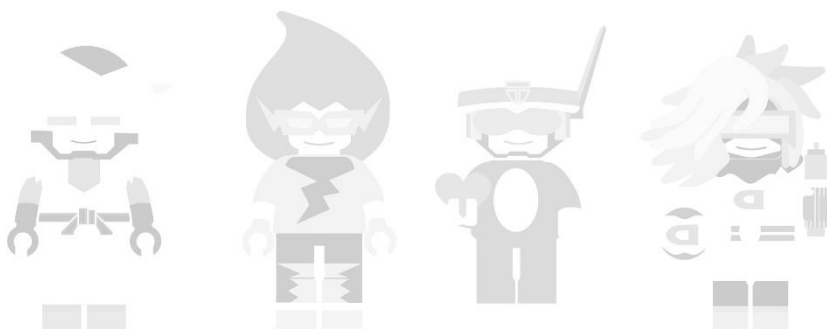
これらの施設以外でも、複数名が室内に集まるのはできるかぎり避けましょう。やむを得ずそのような状況になった場合は、マスクの着用に加えてこまめに換気することで感染の予防効果が高まります。

## 体調管理でじょうぶな体

バランスのとれた食事、十分な睡眠でじょうぶな体をつくっておくこととや適度な運動は、感染防止、熱中症予防、夏バテ軽減の基本。

頭痛・めまい・立ちくらみ・ほてり・筋けいれん・だるさ・吐き気・発汗異常・皮膚温上昇・意識レベル低下などは熱中症を疑ってください。水分・ミネラルを補充し、体をさまし、足を高くして休むなどで対応しましょう。改善されないときは医療機関を受診しましょう。

自己防衛のための準備



## 会食はしばらく控えて

緊急事態宣言が解除されて以降、最近では仲間内での飲み会など、会食で感染するケースが相次いでいます。会食は避けるのが無難ですが、どうしても必要な場合は感染防止対策がしっかりなされている店を選び、飲食中は大声での会話は避けましょう。



夏の外出先

# 夏の避暑地

## SNS 投稿は慎重に

SNSで発信した情報は、みなさんが思っている以上に勝手に流出・漏洩・拡散し、一旦発信した情報は削除できません。友人に発信しているつもりでも世界中で閲覧できる設定でおもわぬトラブルに巻き込まれることもあります（未成年の飲酒や喫煙がSNSから発覚、本人に問題はなくても背後に写る友人に問題があった、差別的発言で非難をあびた、など）。発信の際の写真やことばの選択は慎重に。

## 水難事故に要注意

命に関わる事故になる可能性が高いのが水難事故で、その8~9割が夏におこります。遊泳や水遊び、魚釣り、魚とりでの事故が多く、河川の急な増水による事故も昨今増加しています。事故に遭わないためには、危険な場所に近寄らない、悪ふざけをしない、適切な服装・装備の準備、悪天候時は避ける、天候の変化には敏感に、健康状態の悪いときは避けること（飲酒後の遊泳は厳禁）などが重要です。泳ぎの得意不得意は関係ありません。自信があっても十分注意しましょう。

## 違法薬物 絶対ダメ!!

覚せい剤などの麻薬・大麻・危険ドラッグの所持・使用・販売は絶対にしてはいけません。少しでも手を出すと、一生が狂ってしまうことにもなりかねません。

\* 道路交通法違反・未成年の飲酒喫煙・違法薬物など、犯罪行為により前科がついてしまうと、国家資格の取得ができなくなり将来の夢が絶たれてしまう可能性が高くなります!

長期休暇中に新型コロナウイルスに感染した場合、そのほかトラブルが発生した場合はすみやかに学校まで連絡し、所属学科教員に報告・相談してください  東洋医療専門学校