

大森・習志野キャンパス 学生 各位

健康推進センター長

緊急事態宣言発令中の行動について

新型コロナウイルス感染症の急速な拡大を踏まえ、法律に基づく緊急事態宣言が4月7日に政府から発令されました。東邦大学においても緊急発令（第2弾）が理事長名で出されています。

感染拡大を防ぎ、緊急事態を早く終えるために、安倍首相からは「生活の維持に必要な場合を除き、みだりに外出しない」「人と人との接触を7~8割削減する」といった要請がされています。

緊急事態宣言発令中は以下の点に気をつけながら行動して頂くよう、お願い致します。

皆さんに厳に自粛頂きたいこと

1. 昼夜を問わず、不要不急の外出は行わないようにして下さい。
2. 「密集」「密閉」「密接」な環境を避けるよう心掛けてください。
例えば以下のようなことは避けて下さい。
 - ・人混みに出かけること。
 - ・下宿、アルバイト先などで、換気の悪い空間に密集する。
 - ・2~3人であっても、飲食等を伴う長時間の会合（飲み会）やコンパなどを行う。
 - ・近距離での大声を出したり、歌ったりする。
3. 少しでも風邪症状や味覚・嗅覚の異常があったら、自宅で休み、アルバイトなどには絶対に行かないでください。
4. 旅行などは自粛して下さい。帰省を含め居住地域を超えた移動については慎重に判断して下さい。

皆さんにぜひ行って頂きたいこと

1. 毎朝の体温測定をお願いします。大学に登校しない期間でも、37.5度以上の発熱時は健康推進センターに連絡して下さい。
 2. 手洗いの励行や咳エチケット、マスクの着用といった基本的な感染防止に努めてください。
 3. 十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、免疫力を高めて下さい。
 4. 適度な運動を行いましょう。感染のリスクがない環境での運動（ジョギング、散歩など、屋外で人と接触しない運動）は行っても問題ないとされています。ストレス解消にも繋がります。
 5. 「読書三昧で教養を高める」「語学スキルの習得に努める」「得意なことをさらに伸ばす」など、何か一つに集中的に取り組んで、自己研鑽にぜひ努めましょう。授業開始に備えて授業の予習を行うのも良いでしょう。
 6. 「自分は感染しているかもしれない」と考えて行動して下さい。
 7. 不正確な情報に惑わされず、注意深く冷静な行動をしてください。
- 新型コロナウイルス感染症のことや自らの心身のことなどで心配なこと、不安なことがあれば健康推進センターに相談して下さい。