

# 保健管理センターだより

新型コロナウイルスが猛威を振るい、多くの国々が混乱に陥っています。国内でも緊急事態宣言が発出され、先が見通せない状況の中、皆さんも不安な毎日をご過ごしていることと心配しております。感染拡大防止に努め、活動自粛中でも健康な生活を送れるよう、次のことを意識しましょう。

手洗い・咳エチケット  
を徹底しましょう

不要・不急の活動を  
自粛しましょう

自分が感染を  
広げてしまう  
可能性がある  
と、意識して行動しましょう

3つの密を  
避けましょう

密閉・密集・密接



国立大学法人  
宮城教育大学

十分な睡眠と  
バランスのよい食事を  
心がけましょう

毎日決まった時間に  
起床し、日課を  
決めましょう

できるだけ運動を  
しましょう

オンラインを活用し  
気分転換しましょう

健康状態を  
毎日観察し  
記録しましょう

買い物などの外出は  
空いた時間に  
行きましょう

体内時計が安定して働くよう、決まった時刻に起床しましょう。そして窓辺でもいいので、日の光を浴びながら心を落ち着かせる時間を持ちましょう。自分自身に合った起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つよう心がけましょう。

社会的距離を確保する期間中であっても、人との交流はとても大切です。テレビ電話などを活用し、できるだけコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。考えや気持ちを伝えられる人に、素直に気持ちを表現してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うと安心できると思います。

現在大学はみなさんの明るい声が聞こえず、とても静かでさみしいです。私たちは一日も早く、みなさんに会える日を楽しみにしています。共に乗り越えましょう。