

# 保健室便り

## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言

大阪府及び兵庫県、京都府の感染者が急増し、医療体制がひっ迫しているため「緊急事態宣言」が発出されました。

No.110 2021年1月

桃山学院大学 保健室

### 感染拡大防止にご協力ください！

- 不要不急の外出や移動は自粛してください。特に20時以降の外出自粛を徹底してください。
- 飲食店の営業は5時～20時  
(酒類の提供は11時～19時)  
飲食を伴う場面では、感染する機会が高くなります静かに食事をして話すときはマスクを着用しましょう。
- 課外活動は、活動条件を遵守してください。
- 体調の変化があるときは外出せず医療機関又は保健室へ相談してください。

### 感染予防基本対策

- 30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- マスクを正しく着用する。  
サージカルマスクを推奨します。



- 3密対策を実行する。  
(30分に1回の換気、ソーシャルディスタンスの確保、多人数で集まらない)

- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- ランチ等2人以上で飲食する場合、ソーシャルディスタンスを保ち、静かに食べ、会話する時は、マスクをしましょう！
- 毎日検温など体調のセルフチェックを行って体調に変化があれば、外出せずホームドクターや保健室へご相談ください。

不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください

保健室 TEL 0725-54-3131 (代表) 内線2100 月～金 9:10～16:40

メール: [hoken@andrew.ac.jp](mailto:hoken@andrew.ac.jp)