



この冬を元気にのりきろう！

寒い日が続いています。第3クォーターも終わり、年末・年始は実家へ帰省するという学生さんも多くいらっしゃるのではないかと思います。ワクチンを接種した人が増えて、感染者は減少しているとはいえ、帰省による移動、家庭内感染などのリスクはなくなるわけではありません。年末・年始を楽しく過ごすためにも、是非、自分や家族、友人、大切な人を守るために、**感染対策は忘れず**にしてください。

体調が悪い時は、登校したり、人に会ったりせず、**早めに病院を受診してください。**

必須！個人でできる感染対策はいつも忘れず

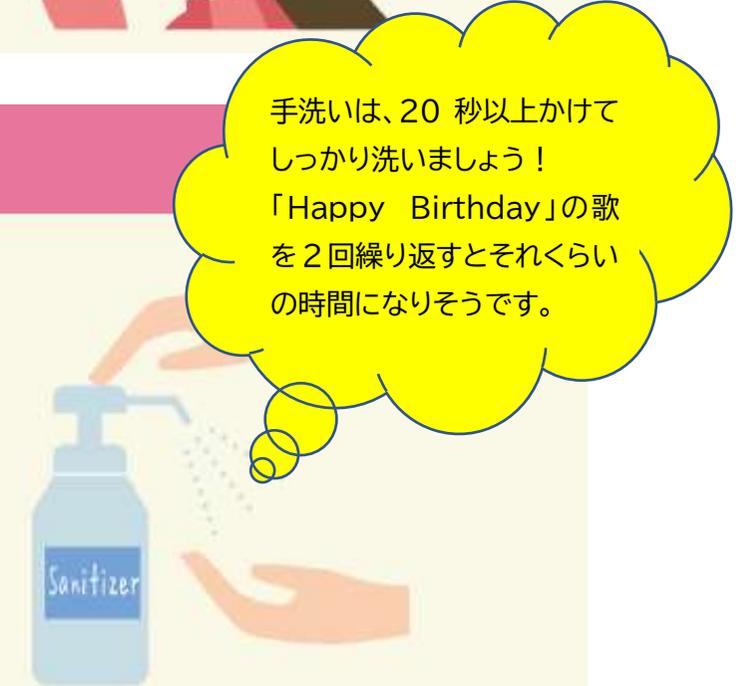
マスクの正しい着用

- マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- 品質の確かな、できれば不織布を着用してください。



こまめな手洗い・手指消毒

- 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



冬は特に肌荒れもしやすいので、ハンドクリームで保湿ケアを。

肌荒れがひどい場合は、皮膚科受診をお勧めします。

寒い時期なので、窓を開けたくない～！という気持ちもわかりませんが、密閉した空間では、感染リスクが高まります。人と会ったり、家族と過ごしたりする機会の多いこの時期だからこそ、**3密の回避**を意識して過ごしてくださいね。

3密（密接・密集・密閉）の回避

- **一つの密でも**避けて、「**ゼロ密**」を目指しましょう。
特に**人と人の距離は十分に保ってください**。
- **おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください**。
- 今まで以上に**換気**を行ってください。



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×