



あわらキャンパスからこんにちは No9



長い夏休みがいよいよ終わり、後期の授業が始まりますが、夏の疲れが出て来る頃ではないですか。まずは、規則正しい生活を送りましょう。

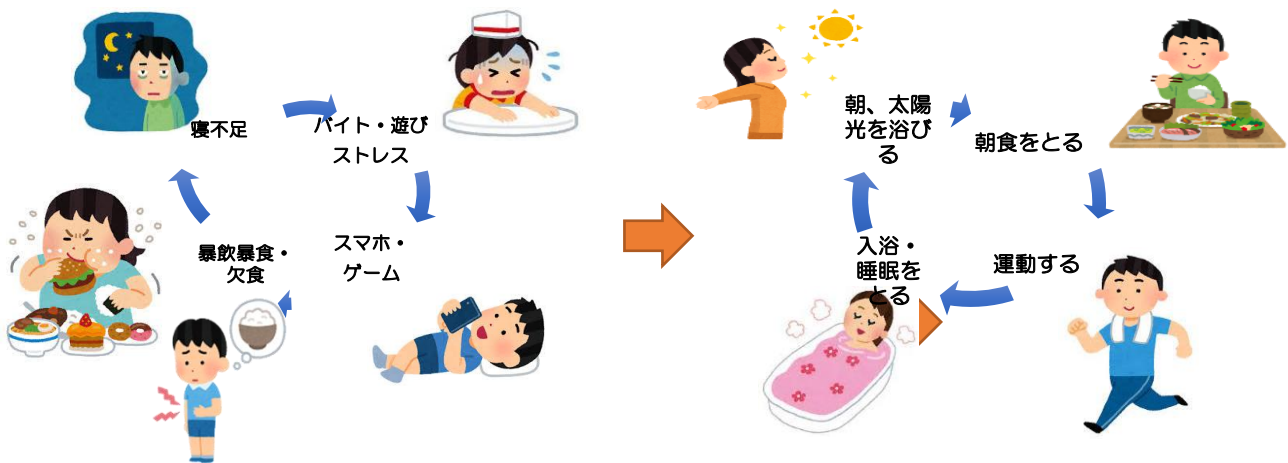
寝不足、バイトの疲労、スマホやゲーム、暴飲・暴食や欠食など・・・身体に悪いことしていませんか。後期授業が始まります。朝、起きて日の光を全身に浴び、朝ご飯を食べて、エネルギーを蓄えパワー全開で大学生活を謳歌しましょう。



不規則な生活から脱却して



規則正しい生活をしましょう



外での実習・作業時には、虫刺され・草木のかぶれに注意しましょう

予防・対策：肌の露出をできるだけ避ける、長袖・長ズボン・手袋・帽子を着用 作業服を着る。虫よけスプレーを塗布して、外に出るようにしましょう。

蚊やブヨ・蜂・あぶなどの虫や漆の木などがぶれるので気を付けましょう。

対処方法：患部を水で洗い流し、清潔を保ってください。痒みがあってもかかないように、かゆみ止めの軟膏を塗布して冷やしておきましょう。



コロナとインフルエンザの感染について

コロナ・インフルエンザが、流行しています。感染を防ぐには、今まで通り人の多い場所では、マスクを付けましょう。また、手洗い・うがい・換気をしましょう。

もし、コロナ・インフルエンザに感染したら

- ① 学籍番号・学科・氏名②発症日・症状(発熱・咳、咽頭痛・倦怠感など)
永平寺キャンパス保健管理室にメールまたは、電話連絡してください。

