

# 新型コロナウイルス対策

## \*怖がり過ぎず、あなどらず、適切な対策を\*

### サークル・課外活動等



- \*更衣室・部室等共有エリアではマスクを着用しましょう
- \*運動中はマスクを外しても構いません（競技団体のガイドラインに従いましょう）
- \*学外での大会などでは、主催者ガイドラインに従いましょう

### 移動時



- \*屋外では十分な距離を保てればマスクを外して構いません（ただし、交通機関等では指示に従いましょう）
- \*できるだけ混雑を避けましょう
- \*会話時はマスクを着用し、大声は控えましょう



- \*毎日体温を測定しましょう
- \*体調が悪い時は登校・出勤せず休みましょう
- \*会話を行う時はマスクを着用しましょう
- \*室内の換気、手洗い（または手指消毒）を徹底しましょう

鳥取大学保健管理センター 令和4年6月



家

- \*帰宅したらまず、手洗い・うがいをしましょう
- \*バランスのとれた食事、睡眠等、生活リズムを整え免疫力を高めましょう

### 食事



- \*食事時の会話は控え、会話時はマスクを着用しましょう
- \*大声・大騒ぎはやめましょう
- \*大皿、食器やお箸の共有は避けましょう