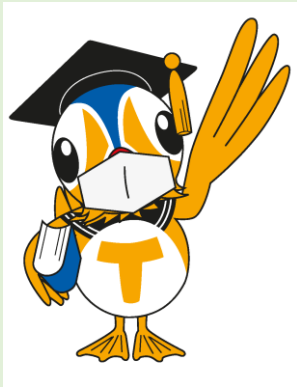


## 飛沫を意識してマスク着用



屋外で人との距離が十分保てている時にはマスクを外すなど、メリハリのあるマスク着用を意識しましょう

## こまめに手洗い



外出後、食事前後、共有物使用前後、トイレの後  
は特に忘れずに!

消毒剤は下までしっかりプッシュ!



## こまめな換気



エアコン使用中も、30分に1回窓を全開、または常時窓を10cm程度開けるなど、換気をしましょう  
(保健管理センターでは、換気の目安になる“CO2モニター”の貸し出しを行っています)

## 体調の悪いときは 登校・出勤を控えましょう



我慢せず休み、医療機関を受診しましょう

## 体調管理に気を配ろう

栄養をとろう



こまめに  
水分補給



休息をとろう



バランスのとれた食事  
十分な休息・睡眠  
こまめな水分補給  
を心掛けましょう  
熱中症にも要注意

## その他・・・

共有物は定期的に消毒しましょう



厚生労働省や自治体などから、正しい情報を入手しましょう

症状はないが感染の不安がある時は、自治体の無料検査を利用しましょう

鳥取大学保健管理センターは「熱中症予防声かけプロジェクト」を応援しています

熱中症予防声かけプロジェクト  
～ひと涼みしよう～

保健管理センター  
令和4年7月