



滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学🍎!!学生さんへ

♥️Life saving action♥️

自分と大切な人を守る行動をするために

自粛期間中の心得編

～体調管理と新しい生活スタイル～



# 体調管理と新しい生活スタイル



## ➤ 自粛期間中の体調管理

- 規則正しい生活を心がける
- 悩みを抱え込まずに、相談する
- 新鮮な空気を取り入れ、マスクを外して深呼吸する
- 適度な運動と栄養バランスのとれた食事をとる



～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～.pdf  
 出典：日本赤十字社HP「感染症流行期にこころの健康を保つために」より



## 感染予防のために、できること。

感染予防のために、できること Ver.2  
 出典：株式会社Bowlgraphics

## ➤ これからの生活スタイルを変えていく

### □普段の生活における感染リスクを知る



✓ NHKスペシャル 「マイクロ飛沫」

### □感染拡大を予防する新しい生活様式



✓ 【新しい生活様式】 出典：首相官邸HPより

