

新型コロナウイルス拡大の中で 健やかに過ごすには

保健管理センター：SGU カウンセラー
留学企画課



金沢大学保健管理センター

Kanazawa University Health Service Center

社会的距離を取らなければならない中で、
どのような反応が考えられるでしょうか。

あなたはこのよう
に感じているかも
しれません...

自分自身の健康状態が**心配、不安、恐怖**
友達や家族と切り離されて**孤独**
コロナにかかったら**差別される**かも、
のけ者にされるかも、という**不安な気持ち**

自由に外出できないことへの**不満、怒り**
退屈
不眠、暴飲暴食、過剰摂取等の
不健康な状態

最悪のシナリオばかり考え込む
絶望的と感じたり、食欲に変化が
あったり、適切な睡眠がとれなかつ
たり、日々の活動を妨げるような
活力の喪失、鬱的な症状がある

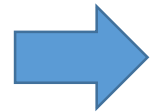
もしこのようなことが心配ならば、SGUカウンセラーに連絡してください(連絡先：スライドNo. 8参照)

あなた自身と周りの人を守るには:

①どのように感染拡大するかを知る



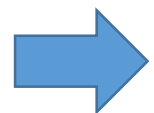
新型コロナウイルス感染者が咳をしたり息を吐くときの鼻や口からの飛沫で人から人に感染します。この飛沫吸い込むことで感染します。



密接な接触を避け、1メートル（3フィート）以上距離を取りましょう。マスクをつけることを勧めます。



感染者の飛沫が付着した物（机、ドアノブ、パソコン等）の表面を手で触り、その手であなたの口、鼻、目を触ることで感染します。



手をきれいに、定期的に洗い、マスクをしましょう。マスクをすることで意識せずに顔を触ってしまうことを避けられます。

あなた自身と周りの人を守るには：
②すべての人がしなければならないこと

- ➡ 石鹸と水で30秒間、手を頻繁に洗いましょう。
- ➡ できる限り家で過ごしましょう
- ➡ 密接な接触を避けましょう。
- ➡ あなたとほかの人との距離を取りましょう。
- ➡ 周りに人がいるときはフェイスカバー（マスク）でああなたの口と鼻を覆いましょう。
- ➡ 使い捨てできる手袋をして、洗剤や石鹸水をつけた布などで使った物（テーブル、ドアノブ、電灯のスイッチ、電話、キーボード、トイレ等）の表面をいつもきれいにしましょう。

自己隔離と社会的距離確保の中であなた自身と周りの人をサポートするには



ほかのひとと**繋が**りましょう。

友達、家族、恋人とSkype, Zoom, FaceTimeなどを使って「**対面**」で話しましょう。

新型コロナウイルスに関する**情報**を過度にチェックしない。

規則正しく寝る時間を守る。

健康に注意した食生活を送り、カフェイン、アルコールや他の嗜好品・薬物などを**過度に摂取**をしない。

毎日、いろいろな活動を組み入れる。例えば、読書、テレビ・YouTube, 瞑想、散歩をする、ジョギング、日記をつける等

創造的に過ごそう!

もし具合が悪いと感じたら... 新型コロナウイルス拡大を防ぐために

- ➡ 家で過ごしましょう。身体を休めて、水分を補給しましょう。
- ➡ 同じ家にいる他の人から自己隔離してください。
- ➡ 公共交通機関は使用しないでください。公共の場に行かないでください。

自分の症状を観察してください。

1. 熱 (37.5度以上; 2日たっても下がったとしても注意して、外出しないでください。)

2. 咳 3. のどの痛み 4. 鼻水 5. 頭痛 6. 息苦しさ

(参考: 健康チェックシート

https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert)

もし症状が見られたら... あなた自身を守るためのステップ

➡ ①37.5度以上の熱が4日以上続く ②息が苦しい ③胸に痛みや圧力を継続的に感じる ④意識の混濁や起き上がれない等の症状、その他緊急の警戒すべき症状やあなたが緊急事態と考えるような症状があれば医療機関へ連絡してください。

➡ 石川県又は金沢市の**新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口**に連絡しましょう。

※土日・祝日も含め24時間対応

電話番号や場所はこちらを見てください。

https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert

学内参考情報

- 金沢大学の対応:

https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus

- 金沢大学保健管理センター（参照「新型コロナウイルスに関わる注意喚起」

https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert

* * 保健管理センター: Tel) 076-264-5257 /5255 (日本語)

Email: ① eisei@adm.kanazawa-u.ac.jp, ② hokekan@kenroku.kanazawau.ac.jp, (日本語 & 英語)

もしSGUカウンセラーに相談したい場合 (英語・日本語) はメールを送ってください。

Email) ogasawarat29@staff.kanazawa-u.ac.jp

- 金沢大学外国人留学生サイト:

<https://www.adm.kanazawa-u.ac.jp/ie/j/news/index.html>

参考情報:

- Center for Disaster Management and Control:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Psychological Coping during a Disease Outbreak For families, friends, colleagues of those in quarantine or self-isolation:
<http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/PSS-coping-for-families-friends-colleagues-of-quarantined.pdf>
- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>
- Harvard University Coronavirus –Health & Wellbeing:
<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing>
- Japan Ministry of Health, Labour, and Welfare:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html
- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19” :
<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>
- WHO:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



すこやかに &
つながろう!

Creating a Wellness Community at KU

