

新型コロナウイルス感染症

ほぼ全ての講義が遠隔となり、行動の制限が多い日々が続きます。そんな中でも『食べて寝て運動して』健康に過ごしましょう。

体調管理

おいしく食べて よく眠って 体を動かして
笑うことでも免疫力はあがります

マスク

鼻も口も
確実に
おおう

すきまがないように

消毒
キット

いつも
カバンに

自分の使ったところをふきましょ

こまめに
除菌を

北翔大学

備蓄しよう

備蓄リストを作成してみました。
参考にしてみてください。

地震などの災害や停電、思いがけず濃厚接触者となるかも……

日ごろから

宿泊療養に持参するいいもの

レンチンごはん

レトルト食品

冷凍食品 うどん・野菜は
オススメ

水

野菜ジュース 野菜不足
に備えて

スープ

経口補水液・スポーツドリンク

缶づめ(フルーツなど)

フルーツゼリー

食欲がない時用に

ごはんのおとも

鮭フレークやふりかけ など

スティック飲料

コーヒー・紅茶・ハーブティー

嗅覚の確認に使えます

個包装チョコ

小分けのお菓子

あまい・しょっぱいイロイロ

ストロー(ペットボトル用)



箱ティッシュ

パジャマ

枕

上着
(薄手・厚手)

下着

スリッパ

スキンケア用品

バスタオル

フェイスタオル

石けん類 自分で洗濯します

台所用・洗濯用・ボディソープなど

シャンプー・リンス・洗顔石けん

使い慣れたものを・歯磨き粉

生理用品+黒ごみ袋

カイロ

保健センターからのお知らせ



感染予防対策のため、保健センターは **事務手続き** と **体調不良時** の出入口を分けています。

1

健康診断証明書の郵送を希望する場合、日にちに余裕をもって申し込んでください。

2

新型コロナウイルス感染症の自宅待機や宿泊療養で不安な時、保健センターに電話してください。グチでもかまいません。後遺症の不安がある時も、遠慮せずに

こんな時こそ保健センターへ

保険証はいつも携帯

