

緊急事態を乗り切るために(保健管理センターと障害学生支援センターからのメッセージ)

新入生の皆様および全ての大学構成員の皆様へ

令和2年4月24日

保健管理センタースタッフ一同

障害学生支援センタースタッフ一同

ご存じのように、新型コロナウイルスの流行は、未だ勢いを保ったまま、皆様の日常生活に負の影響を及ぼし続けています。大学内外での有意義な活動や予定していた大切なイベントの多くが延期されたり大きく様変わりしたりすることを誰もが日々経験していると思います。また、つらい個人的環境変化が既に起こってしまった方もおられるかもしれません。こういった緊急事態を乗り切るためには、困ったことがあれば、感染の拡がりを阻止するための注意を払いながら、ご家族・友人・先生方や同僚に相談したり、いろいろな相談窓口を利用したりすることが大切です。一人で考えてうまくいかなくても、いろいろな人に相談することで、解決の糸口が見えてきます(学内の他の相談窓口については本学ホームページをご覧ください)。

緊急事態下で、生活リズムが乱れたり、体調がすぐれないのに無理をしたりしてしまいがちですが、そういった場合、ウイルス感染に対する体の抵抗力も低下してしまいます。あなたにとって大事な人の中に、感染に弱い人(高齢者や病弱者)がいる場合は特に、あなた自身が健康でなければなりません。また、心の健康のためにも、生活リズムや体の健康が大切です。

心の健康のためには、以下の6つのことが重要です。この‘6 tips’で少し余裕ができた時は、周りの平常心を失いかけている人や困っている人の支えになってあげましょう。既に学内には支え合いの輪がウイルスの流行よりも早く拡がりつつあるようです。互助の輪がオリンピック・パラリンピックの5輪よりもさらに複雑に絡み合うことでこの緊急事態を乗り切ることができると信じています。

緊急事態時の心のケアのために(6 tips for your good health)

1. 気晴らし、気分転換が大事です(Take it easy. Have a good time to switch off.)
2. 家族や友人や先生などいろいろな人に相談(Chat and laugh with your friends and/or teachers.)
3. 睡眠時間を十分に(Sleep well.)
4. 健康的な食事と水分摂取(Healthy eating and tea break)
5. 運動も(Exercise)
6. 薬物(ドラッグ)やタバコはだめ(No drug! No smoking!)

お困りのことがあったら電話かメールでお問い合わせください。

保健管理センター:099-285-7385, hoken@kuas.kagoshima-u.ac.jp

障害学生支援センター(修学支援室):099-285-3287, learning-support@gm.kagoshima-u.ac.jp