

学生諸君へ

別府大学学長補佐（学生担当）

別府大学短期大学部学長補佐（学生担当）

### 「ゴールデンウィークの過ごし方」

緊急事態宣言発令の中、「自分の命を守るため」「家族の命を守るため」さらに「他人の命を守るため」みなさんにできることがあります。それは新型コロナウイルスの感染を拡大させないことです。感染拡大を防ぐ最善の方法は「人と人との接触を極力避けること」です。ゴールデンウィークは下記のことにつけて過ごしましょう。

○手洗い・マスクの着用・咳エチケット・換気・体調管理（体温測定）は基本中の基本！

○「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの密を避けましょう！！

○外出を控える！

- ✓ 帰省・旅行の自粛
- ✓ アルバイトの自粛
- ✓ 家族や友達とはビデオ通話を利用
- ✓ 運動（筋トレ、体操、ヨガなど）は動画を活用
- ✓ 読書のすすめ（読みたい本・読み溜めている本はないですか？）
- ✓ しっかり勉強もしましょう（予習・復習、課題や卒論を進める絶好のチャンス）

○近場の外出でも密集・密接を避ける！

- ✓ 屋外での運動（ウォーキング・ジョギングなど）は1人または少人数で、公園はすいた場所、すいた時間を選ぶ
- ✓ 人との距離は約2mを保つ

○買物は少人数で最小限の回数に！

- ✓ スーパーは1人または少人数で、すいている時間に
- ✓ 待てる買物は通販で
- ✓ 飲食の持ち帰り、宅配の利用

**感染リスクを減らすための4ヶ条**

**接触する人数を8割減らす**



接触する人数を8割減らしましょう。  
※感染が起こる接触の目安は2メートル以内、30分以上時間を共有し会話などをすること

**感染リスクを減らすための4ヶ条**

**人との距離は約2mを保つ**



飛沫感染を確実に防ぐために  
お互い手を伸ばして届く距離(約2m)を保ちましょう。

**感染リスクを減らすための4ヶ条**

**対面の食事は避ける**



※対面で30分間の食事をしただけで感染した例もある

会話をしなくても対面で食事をすると、飛沫が食事に飛び感染することがあります。向かい合わずに食事をしましょう。

**感染リスクを減らすための4ヶ条**

**運動する時は屋外で人との距離を保つ**



※運動後にロッカールームを使用することは接触感染のリスクとなるため、注意が必要

屋外の開かれた空間での散歩や運動は感染のリスクが低いです。

新型コロナウイルスクラスター対策専門家作成資料