



お正月気分を吹き飛ばし感染予防しよう!

- ❖ 朝起きられない
- ❖ つい、だらだら食べてしまう
- ❖ ストーブやこたつから離れられない
- ❖ 夜、遅くまで眠くならない



5つの解決法

- ① 眠くても、一度早くおきてみる
- ② バランスの良い三度の食事以外は食べない
- ③ 活動量を増やす
- ④ 手洗い、うがい、換気
- ⑤ こたつで寝ない

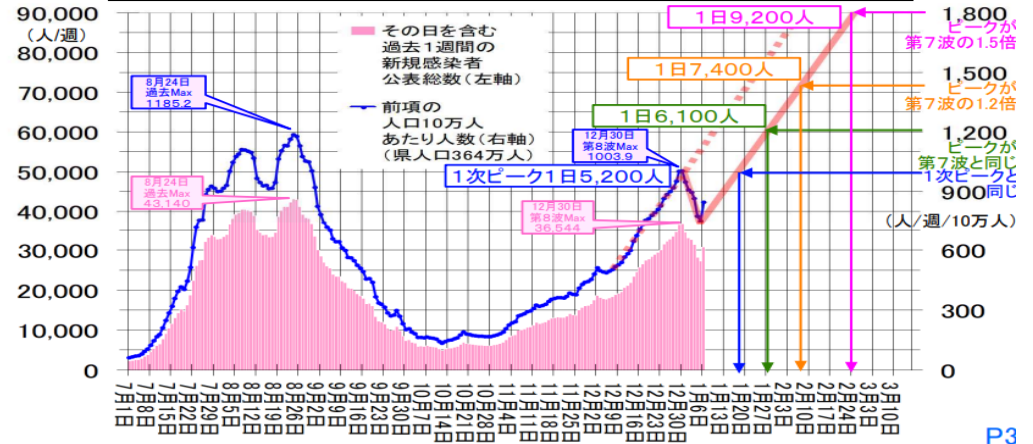
人は昼より体温が下がっている時の方が眠りが深くなる
こたつは体温より高い温度で暖めるので
眠れたつもりでも熟睡できず、疲れて感染し易くなる

1時間に1回は
換気を!!

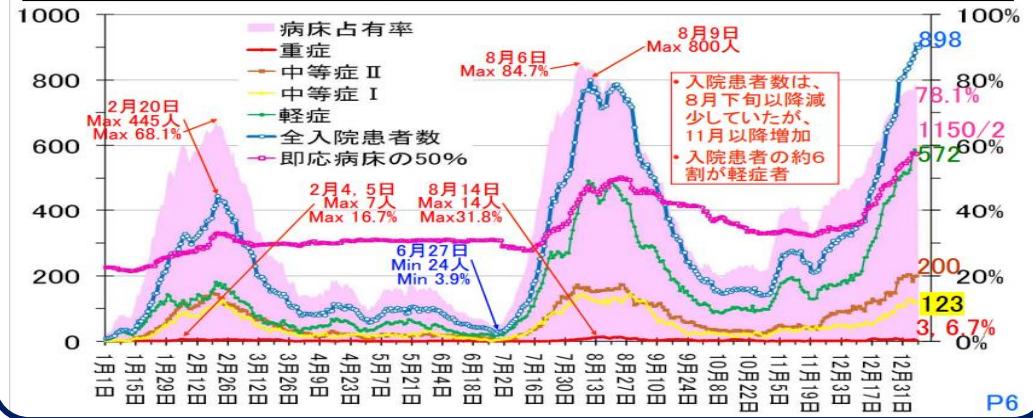
新型コロナウイルス



静岡県の第8波のピーク値とその時期の予想(1/6時点)



静岡県 コロナ受入病院 入院患者重症度別推移(2022.1/1~2023.1/6)

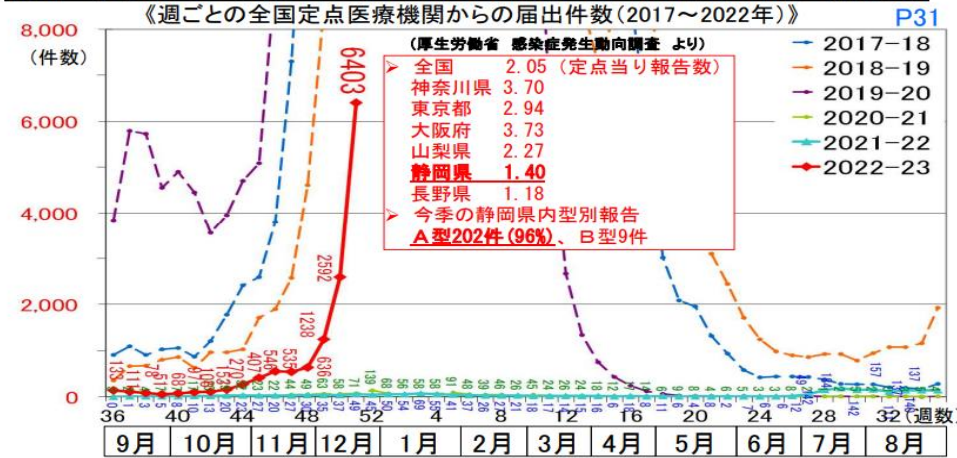


参考: 静岡県公式ホームページ 20230106 金曜の記者会見資料 完成版 (pref.shizuoka.jp)

新型コロナウイルス感染の他、**かせ症状、濃厚接触者、帰国・入国者、ワクチン接種の場合**
 学生は、[学校感染症 報告 フォーム \(学生用\) \(qubo.jp\)](http://qubo.jp) 入力
 健康観察表 [kenko2022.pdf \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](http://kenko2022.pdf) 記録
 教職員は、[新型コロナウイルス感染症 報告 フォーム \(教職員用\) \(qubo.jp\)](http://qubo.jp) 入力
 健康観察表 [kenko-syoku.pdf \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](http://kenko-syoku.pdf) 記録

インフルエンザ

日本 今季のインフルエンザの流行状況(1/1 第52週時点)【拡大】



インフルエンザに感染した場合、

学生は、[学校感染症 報告 フォーム \(学生用\) \(qubo.jp\)](http://qubo.jp) 入力
 健康観察表 [kenko-inf2022.pdf \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](http://kenko-inf2022.pdf) 記録
 教職員は、[学校感染症 インフルエンザ 他 報告フォーム \(教職員用\) \(qubo.jp\)](http://qubo.jp) 入力