

夏期休暇中（8/8～8/23）の過ごし方について

夏期休暇中は、新しい生活様式に従って過ごし、以下の項目を守り新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めましょう。

1. 新しい生活様式の実践

- ・ 3密（密集、密閉、密接）をさける。
- ・ こまめな手洗い、手指消毒、マスク着用、身体的距離の確保。
- ・ 冷房中の部屋の換気。
- ・ 大声で話さない。
- ・ 飲食物を共有しない。
- ・ クラスタ発生に繋がる可能性のある会合等への参加自粛。

2. 課外活動の禁止

- ・ 熊本県のリスクレベル4への上昇（8/4～）及び大学の夏期休暇中のため課外活動は禁止します。
- ・ サークル単位での会食（飲酒を含む）はしない。
- ・ 対外試合や合宿またはキャンプなども禁止。

3. 記録を取る

- ・ 健康観察（検温、嗅覚・味覚、倦怠感など）
- ・ 行動記録（行動した場所、密に会った人など）

4. 旅行等の見合わせ

- ・ 熊本県のリスクレベル4への上昇に合わせ、帰省を含めた県外への移動は原則自粛してください。やむを得ず移動した場合は、帰熊後、自宅等にて検温等の健康管理を行い、発熱等の症状が出た場合には、無理をせず本学のマニュアルに沿って行動してください。

5. 熱中症の予防

- ・ こまめな水分補給。
- ・ バランスの取れた食事をとる。偏った食事に注意する。
- ・ 睡眠を十分とり寝不足にならない。
- ・ 昼夜逆転の生活に注意し、規則正しい生活を送る。

（注：夏期休暇中に新型コロナウイルスに感染したことがわかった場合（PCR検査が陽性になった場合）には、大学の代表番号（096-326-3111）に連絡をしてください。）