

保健室からのお願い

健康調査票（後期分）入力について

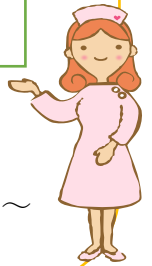
“今現在”の健康状態をご自分で確認し、
また皆さんの健康状態を確認させていただきます。

現在の状態を一緒に確認しましょう
<https://healthcheck.yamagata-u.kyodo.cloud/>



前期の健康診断時に入力した方も再度入力（修正）をしましょう。

～状態に応じて連絡する場合があります。その際は対応をお願いします～



体調管理 について

“うつらない” “うつさない”の感染予防に努め、生活しましょう。

< 予防対策 >

□よく手を洗おう

気を付けたいのが「接触感染」

ウイルスがついた手で目・鼻・口を触って感染するケースが多いとのこと。

手を洗う時間より「回数」が重要！

帰宅後すぐに手洗い&洗顔は習慣づけ、石鹸がない場合は、水洗いをしましょう。

□目・鼻・口を触らない

ウイルスは「手から目・鼻・口」に入ります。

ご自分の「目・鼻・口を触る」前に、手を洗い、触った後も手を洗いましょう。

□近くで話す時は、マスクを装着しよう。

お互いへの思いやりとして、マスクをしましょう。

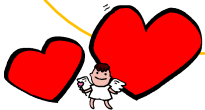
□免疫力を高めよう

・程よい運動（ラジオ体操、ながら足踏み等）

自然免疫は36.5度の時最もよく働きます。筋肉を増やし体温を上げていきましょう

・笑ってストレス解消（感染症対策をとりながら人と会い笑ったり楽しいと感じることを）

・3食バランス良く食べる（さまざまな食材をよく噛んで食べ、調子を整えましょう）



心配なこと等、相談ご希望の方、お気軽に連絡ください

保健室連絡先：TEL0235-28-2817 E-mail：nouhoken@jm.kj.yamagata-u.ac.jp