

新型コロナウイルス感染症対策

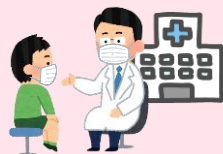
大学健康管理センターだより (R5.3.22)

日頃より感染予防対策にご理解ご協力をありがとうございます。

令和5年3月13日以降「マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」となりました。マスクの着用については、効果的な場面などは着用を推奨します。また、着用は個人の判断に委ねられるものではありませんが、感染対策上又は事業上の理由等により、事業者の判断でマスクの着用を求められる場合や従業員が着用している場合があります。皆様、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<着用が推奨される場面>

▶医療機関を受診する時



▶医療機関や高齢者施設などへ訪問する時



▶通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時



<こんな時も着用を>

▶症状がある方が通院等でやむを得ず外出するとき



▶重症化リスクがある方が、感染流行期に混雑した場所に行くとき



▶事業者から呼びかけられた時



<医療機関や高齢者施設などの対応>

医療機関や高齢者施設などの従事者は、勤務中のマスクの着用を推奨されています。

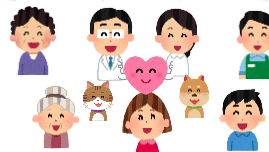
◎ 様々な理由から、マスクを着用できない方や、マスクを着用する必要がある方がいます。
一人一人が正しく理解し、思いやりのある行動をお願いします。

【参考資料】 福島県ホームページ 【新型コロナウイルス感染症】 関連情報ポータル、厚生労働省ホームページ新型コロナウイルス感染症について マスク着用について

マスクを外した時には、すてきな笑顔😊

【笑顔の効果】

- 😊 気持ちに余裕が生まれる
明るい気持ちになり、心に余裕が生まれる。リラックスして日常を過ごすことで、自然と疲れやストレスを蓄積しにくくなる。
- 😊 コミュニケーションがスムーズになる
笑顔の人を見ると気分がよくなる効果がある。笑顔は効果的なコミュニケーション術。
- 😊 生き生きした印象を与える
笑顔の回数が多い人ほど表情筋を使う機会が多くなり、顔のコリがほぐれて血行がよくなり、シワやたるみが目立たなくなります。
- 😊 免疫力が高まる
リンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、免疫力が高まる。
- 😊 精神的に安定する
「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されることで、安らぎや安心感が得られる。



【良い笑顔のポイント】

- ・口角が上がっていること
- ・上の歯が8本見え、下の歯は見えない状態
- ・目は力を抜いて三日月のような形



【笑顔のトレーニング】

- ① 上の歯で下唇をかんだまま、口角を上げて上の歯が8本見えるように笑顔の形をつくる。自然とほおの筋肉に力が入って盛り上がるので、この形を5秒キープ。
- ② いったん口の形を真顔に戻す。
- ③ 次に口をすぼめて「お」の形をつくり、10秒キープ。

