

“コロナの感染から身を守るために！”  
～授業開始が延長された期間をどのように過ごしたらいいでしょうか～  
＝1年生への皆様へのメッセージ＝

弘前学院大学 看護学部

1年生は新学生生活応援集会后、登校できないままに、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策として大学に入構できない状態が続いています。

初めての土地で、新しい生活を始めたばかりの学生もおられると思います。

少し遅れますが、授業は開始されます。その間、新学生生活応援集会の看護職の先輩方が語られていたことを、思い出しましょう。先輩が語られたことに対して応援集会終了後に、「看護職に対して新たな関心が高まった」あるいは「これから始まる講義が楽しみになった」などのすがすがしい感想がたくさん書かれていました。感想に書いた気持ちを持続させ、5月に元気でお会いしましょう。

皆さんが、心身の健康を保ち、困難を乗り越えるために以下のメッセージがお役に立てれば嬉しいです。

#### 1. 最新の正確な情報を把握し、感染を広げない

大学生は報道によると重症化している場合もありますが、多くの人々は感染しても症状が出ない場合があります。症状がなくて感染している場合には、周囲に感染させるリスク（危険）があります。感染拡大防止のためには次のことを守りましょう。

- 1) うがい・手洗いをしましょう
- 2) 食事会には参加しない開かない
- 3) 人と会話をする時には十分な距離をとりましょう（ソーシャルディスタンス）

#### 2. 心の状態を知る

「感染させる」「感染させるのではないか」「生活全般の不自由さに伴う気分の落ち込み」「行動を制限されることへの不安や孤独感」などを感じることもあるかもしれません。このような気持ちは自然なことです。自分の弱さなどと責める必要はありません。心身の健康な反応のひとつだと考えてください。

ご心配なことがある場合には、大学学生課（看護学部 0172-31-7100）に連絡し、看護学部のチューター教員に話してしてください。

#### 3. ストレスや不安に対処する

困難をみんなで乗り越えましょう。そのために、生活を健康に保つためにできることはいろいろあります。

- 1) 自分のところとからだをいたわり、バランスの良い食事と、可能な範囲で運動をしましょう
- 2) 情報はとりすぎないようにしましょう。大学に関する情報は大学HPで得るようにしましょう。
- 3) オリエンテーションで配布された資料、学生便覧、シラバスなどに目を通しましょう。
- 4) 「本を読む」ことに適した時間です。何冊読めるか挑戦しましょう。

#### 4. つながりを保ち、孤立しない

新たに暮らし始めた土地であったり、これまでの高校生活で得ていた人間関係は変化していることでしょう。SNSなどを使い友人・家族とつながりを保ちましょう。