

感染症対策の徹底を！！

11月に入り朝、晩は冷え込むようになりました。特に部活動生にとってはつらい季節の始まりです。熊本県での新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にありますが、冬場は空気も乾燥し、インフルエンザなど様々な感染症の感染拡大が心配されます。まずは、運動、休養、睡眠、食事などの一次予防をしっかりと行い、病気にかかりにくい体を作りましょう。

☆予防法の紹介。是非、寮生活でも実行してください。

- ① 手洗い：外出から帰ったら手指消毒、手洗いを丁寧に。
- ② せきエチケット：せきやくしゃみにはティッシュやマスクの使用を。
- ③ うがい：水うがいで風邪の発症が減少。
- ④ 湿気・換気：適度な湿度とこまめな換気が有効。
- ⑤ 予防接種：インフルエンザなどの感染予防や感染しても重篤化しない。
- ⑥ バランスの良い食事：免疫力が高まり感染予防に。
- ⑦ 睡眠：消灯後は速やかに就寝し、頭と体を休める。



☆部屋を綺麗に☆

以前は、廊下や階段、洗面所などの共同スペースの使い方が悪く、注意することもありましたが、ここ最近では、ゴミや埃も少なく掃除ができていのように感じます。しかし、部屋の掃除はどうでしょう。お菓子のゴミやジュースのペットボトル、乱雑に干された服など、過ごしやすい環境とは言えません。

汚い部屋には、アレルギーの原因であるアレルゲンやゴミを餌に害虫（ゴキブリ・ネズミ）なども住み着き衛生上よくありません。それだけでなく、**ブローケン・ウィンドウズ現象**といって、窓の割れた車を放置しておくだけで、その近くで他の暴力や窃盗が増えるなど犯罪も増えるといった調査結果がでています。他にも落書きが多い街では、普通の場合と違って治安が悪く犯罪が起きやすいようです。これは、窓の割れた車や落書きが目に入ることが続くと、小さなストレスが長く続くのと同じ状態になるからだそうです。そして、これが精神的な負担となり、**暴力や窃盗などの犯罪にも繋がります。**部屋が汚いことも、これと同じことが言えます。部屋のゴミや汚れが目に入ることによって小さなストレスが長く続いてしまい、いつの間にか心までずさんでしまうのです。

自分の部屋はもちろんのこと共同スペースなどもしっかりと掃除を行い気持ちの良い寮生活を送りましょう！！



整理整頓された部屋の例

