

夏期休暇中の過ごし方について

神戸海星女子学院大学 学生部

まだまだ暑い日が続きますが、そろそろ秋学期に向けた準備をするための大切な時期になりました。
残りの夏休みを有意義に過ごすためにも、以下のことに十分注意してください。

1. 自分自身の健康管理

- ◎ 毎朝、体温・体調チェックをして、その日に予定どおり行動ができるかを確認。
- ◎ 3密を避け、手指衛生、換気に注意し、マスクを付けて行動すること。食事は無言で横並び。
- ◎ 眼科（視力）、歯科などの定期検診を受けて、自分に必要なメンテナンスをする。
- ◎ 喫煙している学生は、この機会に禁煙にトライ（禁煙外来を受診。保険適応。）
- ◎ 食事や生活のリズムを乱さないよう、十分な睡眠時間を確保すること。
- ◎ 食中毒、O-157などの感染性胃腸炎が流行する時期なので、調理や保管に注意。
- ◎ 暑い時期でまだ残暑が続きます。各自で**熱中症に注意！**すること。（環境省 HP <https://www.wbgt.env.go.jp/>）
- ◎ インターンシップや保育・教育実習に参加する人は、実習の2週間前からアルバイトを控え、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

2. 事故や様々なトラブルへの注意

- ◎ 交通事故（特に飲酒運転）
- ◎ 水の事故
- ◎ 山での遭難
- ◎ 花火等の事故や火災
- ◎ 詐欺、金銭トラブル
- ◎ 痴漢、DV、ストーカーなどの被害 ⇒ 警察や相談窓口へ→078-371-7830（兵庫県警相談窓口）
- ◎ ネットでのトラブル ⇒ **相手への誹謗、中傷、個人情報の記載等は法律で禁止されています。**

各自が注意をすることで、防止することができます。
安易な行動は事故を引き起こす、ということを肝に銘じ、
気を引き締めて取り組んでください。

ネット・メールに関する
トラブルの相談先

- ・女性の人権ホットライン【法務省】 0570-070-810
- ・インターネット安全安心相談 <https://www.npa.go.jp/cybersafety/>
- ・24時間いじめ相談ダイヤル【文科省】 0120-0-78310（24時間対応）

3. 大麻やタバコなどの依存性薬物には手を出さない

- ◎ 強い依存性の薬物に手を染めてしまうと、自分で止めたくても抜け出すことができない、**依存症**という怖い恐ろしい病気に陥ります。
自身の健康が維持できなくなる他、脳にも後遺症が残ります・・絶対に手を出さないこと！
大麻などの危険薬物は所持しているだけで（種子も含む）犯罪です。

学生の皆さんが、秋学期も心身ともに健康で充実した学生生活を送ることができますように。
何か心配なことがあれば、遠慮なく大学窓口（学生課・大学保健室）に相談してください。