

ドイツ語学科のみなさん

遠隔授業も7週目となり、春学期の半分を過ぎました。授業参加や課題提出の状況はいかがですか？ 疲れはたまっていますか？

だんだん蒸し暑い日が増えてきました。コロナ感染に気をつけなければならないのはもちろんですが、この夏は、例年以上に熱中症にも気をつけていただきたいと思います。というのも、3月以降、例年より外出の機会が減っている方が多く、体力が低下していることが考えられるからです。まずは、他者と適切な距離をとりつつ、短時間でも外出したり、自宅の室内でもいいので適度に運動したりするなどして、体力の回復につとめていただきたいと思います。そして、外出するときにはマスクをしますと身体に熱がこもりやすいため、マスクをはずして飲食をすることが許可された場所では、こまめに水分補給等をするように心がけてください。その際に、アルコール飲料やカフェイン飲料は避ける方がよいようです。(糖分のとりすぎにも気をつけてください！)

7月13日から、予約の上、図書館やキャリアセンターに来訪することができるようになります。熱中症には充分気をつけていらしてくださいね。晴れた日には、日傘を活用したり、なるべく涼しい日陰を選んで歩いたりなさってください。また大学HPやPorTa IIに書かれた注意事項をよく読み、体調観察表や行動記録表をつけるようにしてください。

体調管理に気をつけて、梅雨と夏を乗り切りましょう！



7月9日

木村佐千子