

## 感染防止対策として

# PC カレッジの取り組み



マスクの着用、うがい手洗いを推奨し、感染防止、エチケットを徹底します。



入室時の体温計測等、日常的に体調チェックを行います。



教室は 45 分～50 分に 1 回以上の換気を行います。



毎日開講前と閉講後、受講生が交代する際、机やキーボード、ドアノブ・スイッチを中心に消毒しています。



出来るだけ距離をとるよう心がけ、机と机の間隔をあけました。距離をとるのが難しい場合はパーティションを設置しています。



トイレや飲食をする場所、教室の前に消毒液を設置しています。Cocoa を活用しています。



弊社 SNS、ホームページ、書面や広報誌で対策活動をお知らせしております。



その他、一部の授業をリモートで行うなどして、感染防止に努めます。

## 日々健康でいるために「健康事業所宣言」

### 1. 出来ることから実行にうつす

日光浴やウォーキングをして光を浴び、ビタミン D を増やす。早寝早起きをし、22 時～2 時までのゴールデンタイムに熟睡する。お風呂やアロマ等のリラックスタイムをつくり、自分なりのストレス解消を行う。タバコや酒はなるべく控える。食品は添加物の少ないものにする。何事も度を過ぎず、足りすぎずを心掛ける。

### 2. 日々の行動をしっかりとチェックし、出来るだけ記録しましょう

記録の方法として、パソコンやスマホ、インターネット等の ICT も活用しましょう。

### 3. 体調の変化に気が付いたら

相談するべき人にすぐに相談する。ごく軽い症状の場合は自己の免疫力を高められるようになるべく暖かくして胃に負担をかけず、横になって休む。

回復しない場合は無理して通学通勤をしない。

