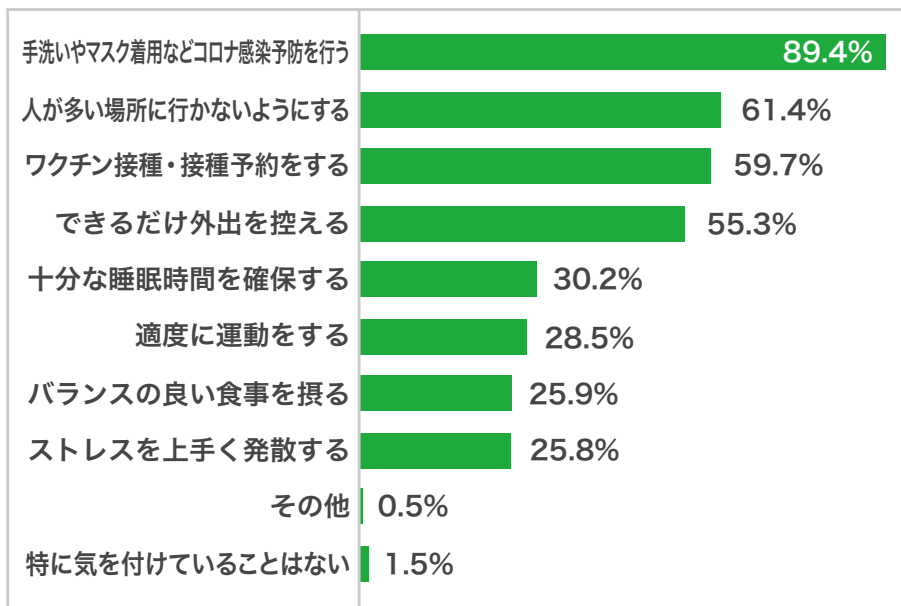


## 夏休みの生活で気をつけていること

□ アンケート期間：2021年9月1日～9月10日

□ 回答者数：586人

□ 回答方法：コロナ禍での夏休みの生活で「気をつけてしていること」について、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）  
また、最も気をつけていることについて、その内容をフリーワードで回答してもらいました。



### 1位 手洗いやマスク着用などコロナ感染予防を行う

- ・1番簡単かつ誰でもできることからコツコツと（2年・文系・女子）
- ・不織布マスクを正しく着用することが基本中の基本と思うから（2年・理系・男子）
- ・アルコール消毒を持ち歩き、こまめに消毒をするようにしている（1年・文系・女子）
- ・コロナウイルスに感染して家族に迷惑を掛けないように対策をしている（3年・文系・女子）
- ・毎日さっぱり習慣になっています（2年・文系・女子）
- ・当たり前にしなくてはいけないことをさぼらない（1年・理系・男子）

### 2位 人が多い場所に行かないようにする

- ・飲み会などは避けるようにしています（3年・文系・男子）
- ・公共交通機関をあまり使わないようにしている（4年・文系・男子）
- ・都内は人混みが気になるため、普段の生活でも家の近くで用事を済ませるようにしています（1年・理系・女子）
- ・本当は友達と遊びたかったけど、家族やバイト先に迷惑をかけたくなかったので遊びは断りました（3年・文系・女子）

### 3位 ワクチン接種・接種予約をする

- ・夏の間には予防接種を2回行えるよう計画しました（2年・文系・女子）
- ・できる限り早くワクチンを打つ（2年・理系・男子）
- ・なかなか予約が取れないので、毎日チェックしている（2年・理系・女子）
- ・学校で希望アンケート、オンライン予約、接種の順で行った（3年・文系・女子）

## 夏休みの生活で気をつけていること

□アンケート期間：2021年9月1日～9月10日

□回答者数：586人

□回答方法：コロナ禍での夏休みの生活で「気をつけてしていること」について、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）  
また、最も気をつけていることについて、その内容をフリーワードで回答してもらいました。

### 4位 できるだけ外出を控える

- ・どうしても外せない重要な用事のある時以外、不要な外出をしない（3年・文系・女子）
- ・もちろん遊びたい気持ちはあるが、身の回りの人を危険に晒すわけにはいかない。責任を持って行動しなければならない（2年・文系・男子）
- ・基本的にバイトと買い物以外の外出をしていない（4年・文系・理系どちらでもない・女子）
- ・友人とは会いたいが、オンラインでのやりとりをしている（4年・文系・男子）

### 5位 十分な睡眠時間を確保する

- ・ルーティーン化する。1日7時間は寝るようになった（4年・文系・女子）
- ・決まった時間に確実に寝るように習慣化させた（1年・理系・男子）
- ・免疫が下がるのでよく寝ている（1年・文系・男子）
- ・寝れる分だけ寝る（1年・文系・女子）

### 6位 適度に運動をする

- ・ヨガやストレッチなど、家にいる時間が多くなってもできる運動をする（1年・文系・女子）
- ・家にいる時間が多く、活動量が少ないため散歩や筋トレを定期的に行っている（1年・文系・男子）
- ・野球の素振りをして運動不足解消とストレス解消（4年・文系・男子）
- ・自宅筋トレ（1年・理系・男子）

### 7位 バランスの良い食事を摂る

- ・健康体型を維持できる食事（3年・文系・男子）
- ・普段、食事を抜きがちなので（2年・理系・男子）

### 8位 ストレスを上手く発散する

- ・気が減ったら散歩等でリフレッシュする（4年・理系・女子）
- ・風呂で歌う。ヨガ。日記。オンラインゲームで友人とあそぶ（3年・文系・女子）