

新型コロナウイルス感染拡大を防止し、 健やかな生活を送るためのガイドライン (Ver. 5)

I. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行の波は数次発生しており、今後も警戒が必要な状況にあります。そのような中でも持続的に学生の教育を受ける権利を保障していくため、学内における感染及びその拡大のリスクを軽減し、教育活動を継続していく必要があります。

本学では、2020年5月に「新型コロナウイルス感染拡大を防止し、健やかな生活を送るためのガイドライン」、2020年9月に同ガイドライン(Ver. 2)、2021年4月に同ガイドライン(Ver. 3)、2021年6月には同ガイドライン(Ver. 4)を策定し、この遵守をすすめてまいりました。

今後も本学での充実した教育活動を継続していくために、ガイドラインの見直しを図り「**新型コロナウイルス感染拡大を防止し、健やかな生活を送るためのガイドライン(Ver. 5)**」として改訂することといたしました。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応は、今後も長期にわたる取組が必要です。**ウイルスは常に我々の周りに存在**しており、生活環境からウイルスを完全に消滅させることは困難です。新型コロナウイルス感染症は、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫またはエアロゾルと呼ばれるさらに小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。また、ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。

個人の基本的な感染予防策は、**変異株であっても、3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面(大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活等)の回避、マスクの着用、手洗いなどが、これまでと同様に有効**です。

新型コロナウイルス感染症とともに生きていく社会を作るためには、感染リスクはゼロにならないという認識の元に、可能な限りリスクを低減させる努力をしながら健康的な生活を継続することが重要です。

日々の生活の中で着実に感染予防対策を講じながら、感染しない、周りの人に感染させない生活習慣を一人一人が実行し、健やかな学生生活を実現することにより、大学での学びを確かなものにしていきましょう。

感染対策となるワクチン接種も進んできていますが、引き続き**一人一人の皆さんが、気を緩めることなく自分自身の行動を見直し**、「新しい生活様式」にそった行動を継続することをお願いします。

なお本学では、下記に示す文部科学省が『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～』(2021. 11. 22 Ver. 7)において示している「新しい生活様式」を踏まえた大学の行動基準のレベル2からレベル1に準じた感染予防対策を引き続き行っていきます。

また、令和4年3月17日、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」の変更もふまえ、引き続き感染防止対策の徹底と面接授業・遠隔授業の効果的实施等による学修機会の確保の両立に向けて適切に対応していきたいと考えます。

学生の皆さんは、本ガイドラインを遵守し、西武文理大学の学生としての自覚を持ち、責任ある行動をとるようにしてください。

「新しい生活様式」を踏まえた大学の行動基準（文部科学省）

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い教科活動	部活動(自由意思の活動)
レベル3 ¹	できるだけ2m程度(最低1m)	行わない	個人や少人数での感染リスクの低い活動で短時間での活動に限定
レベル2 ²	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	収束局面 ↓ 感染リスクの低い活動から徐々に実施	拡大局面 ↑ 感染リスクの高い活動を停止
レベル1 ³	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	適切な感染対策を行った上で実施	十分な感染対策を行った上で実施

II. 感染予防と健康管理について

- 一人ひとりが自己の健康管理に努める。
- 自分自身が感染源の可能性のあることを常に念頭に置き、少しの体調不良であっても、症状に表れない感染（不顕性感染）の可能性を考え、人との接触を控える。
- 互いの社会的距離（2メートル～最低1メートル）を保ち、「密」とならない状況づくりを徹底して心がける。
- マスクの着用に努め、飲食などマスクを外す機会はとくに「飛沫」を発生させることにつながる会話をしない。

A. 感染リスクの早期発見・早期対応

新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。感染しても無症状である場合もあるため、感染リスクの早期発見が重要になります。そのため、以下の場合、他の人との接触をできるだけ避け、行動を自粛し、自宅等で待機し、学生課（サービス経営学部）、看護教学課（看護学部）に連絡をしてください。

1. 日々の健康自己管理の徹底

「健康自己管理チェックリスト」と「行動記録」は本学 Web システムで配信しています。必ずダウンロードして、毎日体調を確認し、記録してください。

1項目でも症状等（★）がある場合は、人と接する全ての活動はやめ、自宅等で待機して下さい。また、学生自身だけでなくご家族、同居されている方に症状がみられた場合も同様に登校を控えてください。

- ★ 37.0度以上の発熱 ※解熱した翌日（平熱になってから）から3日間（72時間は自宅で経過観察
- ★ 全身症状（悪寒：さむけ、倦怠感：だるさ、頭痛、発疹（全身・部分）、ヘルペス（全身・部分））
- ★ 呼吸器症状（咽頭痛：のどのいたみ、咳嗽（せき）・くしゃみ、喀痰：たんがからむ・たんがでる、鼻汁：はなみずが出る・鼻閉：はなづまり、息苦しさがあ）
- ★ 消化器症状（嘔気：はきけ・嘔吐、下痢、腹痛、食欲不振：食欲がない）
- ★ 感覚器症状（眼の充血：目が赤くなる・かゆみ、平常と異なる眼脂：いつもより目やにが多い、違った目やにが出る、味覚異常：食べ物の味がおかしい、嗅覚異常：匂いがおかしい）
- ★ その他（アレルギー症状、薬剤使用、感染症状のある家族等との接触等）

登校の有無に関わらず、1項目でも上記の症状等がある場合は、下記の各学部の教学課に必ず連絡してください。

●サービス経営学部：学生課 (TEL:04-2954-7575 メール: gakuseika@bunri-c.ac.jp)

●看護学部：看護教学課 (TEL:04-2969-1122 メール: kango@bunri-c.ac.jp)

自宅等でも他の家族等への感染リスクがあるので、居室を分けるなどして感染予防に努めてください。なお**37.0℃以上の発熱があった場合、解熱した翌日から3日間は自宅で経過観察**をしてください。

【参考資料】

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」(厚生労働省 HP)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#gokazoku

2. 自己の免疫力を低下させない

免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、及び「バランスのとれた食事」を心がけてください。水分を多めに摂り、鼻やのどの粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

3. 重症化するリスクがある方

基礎疾患があることにより重症化するリスクが高い学生は、主治医に相談の上、各学部の教学課に申し出てください。状況により対応策を検討します。

4. 感染が疑われる症状があった時の対応

発熱等の症状を感じたら、かかりつけ医又は指定診療・検査医療機関等で相談し、指示を受けてください。保健所の指示に従って対応し、その内容を大学に報告してください。

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ②重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※呼吸器疾患や糖尿病などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方など
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

5. 感染者又は濃厚接触者、濃厚接触者と疑われる人との接触(一定時間一緒に過ごすこと)があった時の対応

- ①感染者又は濃厚接触者と接触したことがあるとわかった場合
→保健所の指示に従って対応し、その内容を大学に報告してください。
- ②感染又は濃厚接触者であることが疑われる人との接触があるとわかった場合
→接触した人の感染の有無が判明するまで自宅待機し、その内容を大学に報告してください。
→接触した人の感染が否定され、本人の症状もない場合は登校してかまいません。この場合も必ず大学に相談してから判断してください。

B. 飛沫による感染の防止策の強化と徹底

1. 3つの「密」を避け、感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう！

新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染であることが知られており、感染リスクが高い条件は「**3密（密閉・密集・密接）**」や「**大声**」です。さらに、これまでのさまざまな状況証拠から、『3密』と『大声』の環境では、飛沫感染や接触感染に加え、マイクロ飛沫感染が起こりやすいと考えられています。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面（**感染リスクが高まる5つの場面**）でも感染が起きやすく、注意が必要です。マスクを外した状態での飛沫はもちろんのこと、マイクロ飛沫に対しても油断することなく、3つの密を避ける原則をしっかりと守りましょう。

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることとし、教室等の席配置を守ってください。
- 登校時だけでなく、通学時、日常生活においても社会的距離を保ちましょう！
- 3つの密を避けましょう。
 - ◆換気の悪い**密閉空間**
 - ◆多くの人が**密集**する場所
 - ◆**密接な距離**での会話や発声
- 行動を起こす前に、先ず3つの「密」に当たらないか、確認してください。

2. 学内外、屋内外を問わず、身体的距離がとれない時は、マスクを着用して下さい。

ウイルスの飛散抑制の効果が高い不織布マスクの着用を推奨します。

マスクを外す場合には、飛沫感染の可能性が高まります。

マスクを外しているときは会話をしてはいけません。

食事の際にはマスクを外しますが、食事が終わったらすぐマスクを着用して下さい。**食事中に会話はしてはいけません。（黙食）**

屋内外を問わず、マスクを外している場面では、会話は控えましょう。

マスクを外すときは、ゴムやひもをつまんで外します。なるべくマスクの表面には触れず、表面を内側に折りたたんで清潔なビニールや布に入れるなどして清潔に保ってください。

※マスクは学内のゴミ箱に捨てないでください。マスクの表面には触れずにビニール袋等に入れ、袋の口を縛って持ち帰ってください。

また、咳エチケットを必ず守ってください。

【参考資料】「咳エチケット」（厚生労働省 HP）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

3. 慎重な行動を心がけましょう

あなたの不注意な行動が周りに大きな影響を与えるかもしれません。

『人がウイルスを運ぶ』ということを忘れずに新型コロナウイルスの感染が収束するまでは、**慎重に行動**してください。

あなたがいるところ、行こうとしているところは、どんなところなのか、まず、確認してから、行動しましょう。

- ◆換気はできていますか？
- ◆人が密集していないですか？ 少人数であっても、狭い空間にいませんか？
- ◆人との距離は十分にとれていますか？ 伸ばした手が人に届きませんか？

C. 大学滞在時及び登下校時の留意点

学内の教室やパソコン室、図書館、学生食堂等は、可能な限り社会的距離が保たれるように座席の位置を空けて配置しています。そのような大学の努力を支援し、キャンパス内・外においても社会的距離を保ちましょう。

1. 「健康自己管理チェックリスト」と「行動記録」のチェック

登校前に自分自身で必ずチェックし、1つでも症状等があれば、サービス経営学部は学生課へ、看護学部は看護教学課に連絡し、登校は控え、自宅等で待機してください。

2. 感染リスクが高まる場面での対応

①昼食時

- ・マスクを外すタイミングをできるだけ最小にしましょう。
- ・マスクを外しているときは会話をしない取り組みを続けてください。
- ・学内で昼食をとるときは、大学が指定する場所でとるようにしてください。
- ・食事の前は必ず石鹸と流水で手を洗ってください。
- ・**ウイルスの飛散による感染を防ぐため対面で座らないでください。**
- ・**マスクを外しているときにはお喋りしないでください。(黙食)**
- ・食事は手早く済ませてください。
- ・教室には、消毒液とペーパータオルを準備していますので、食事の前・後に必ず自分で清拭してください。清拭した後は、必ず石鹸で手を洗ってください。
- ・教室や学生食堂内の席は社会的距離を保つため間隔をとって並べていますので、絶対に移動させないでください。

②教室の入れ替り

- ・教室利用後の各自の机の消毒には引き続きご協力をお願いします。
- ・前の授業利用者によるマイクロ飛沫を除去するには、換気が大切です。授業前後は大きく窓を明け、扉を開放して新鮮な空気を通しましょう。
- ・授業中も常に窓を開けることで大気を通し飛沫感染のリスクを下げるができます。

③登下校時の電車内やバス車内

- ・**密が避けられない状況におかれる場合もあります。その時こそ、「会話をしない」ことを意識的に実行しましょう。**

④課外活動

- ・感染リスクの高い活動等は制限しています。また、部活動に付随する場面での対策（部活動前後の飲食は控える、終了後は速やかに帰宅する、共有エリア利用時の会話の制限等）を強化してください。

3. 手洗い／手指消毒／含漱の徹底

教室や更衣室への入退室時には、石鹸・流水による手洗い、含漱を行いましょう。

すぐに石鹸での手洗いが難しい場合には、擦式消毒液（消毒用アルコールなど）で消毒してください。消毒すべきタイミングは次のような場合です。

- ◆大学に来た時
- ◆授業開始の前と後
- ◆トイレ使用后
- ◆食事の前と後
- ◆咳やくしゃみ、鼻をかんだ後（授業時間中は除く）
- ◆帰宅時

- ★手指は色々なものに触れ常に汚染されているものと考えてください。
- ★手洗いしていない手で、顔、目、鼻、口を絶対触らないようにしましょう!
人は“無意識”に顔を触っています。
- ★ウイルスの体内の侵入路は、鼻・目・口です。

4. 教室へ入る前にもう一度、「体温測定の有無」、「マスク」、「手洗いの有無」の確認
大学各館入り口でサーモメータによる検温を必ず行なって、発熱がないことを確認してから入室してください。

入館時の検温で 37.0℃以上だった場合は、教室に入る前にサービス経営学部は学生課へ、看護学部は看護教学課で再測定してください。

5. 室内の換気

◆教室内、ゼミ室内の換気に注意し、積極的に協力して下さい。

◆夏季や冬季には、冷暖房効果が低下しますが、適切な室内温度を維持しながら換気に努めてください。

6. ウイルス等を付着させないために、床にバッグやカバンを置くのはやめましょう。

細菌やウイルスは空気中の塵埃に付着して、床面に落下します。床に荷物を置くことで、細菌やウイルスを家庭に持ち帰ってしまうことになります。

7. エレベーター

必要な方に優先的に譲り、また3密を避けるため、できる限り階段を利用しましょう。

8. 登下校時の留意点

以下のことは、登下校時に係わらず公共交通機関を利用する際には、必ず注意してください。

◆公共交通機関を利用する場合は、**必ずマスクをしてください。**

◆**親しい友人と乗り合わせても、会話はしてはいけません。**

◆乗客同士、できるだけ距離をおくなど注意してください。

◆スクールバスなどで窓を開けることができる時には、積極的に換気をしてください。

◆乗り合わせた他の乗客に感染させたり、感染させられたりというリスクがあります。西武文理大学生として、また市民として責任ある行動をとりましょう。

9. 大学構内での過ごし方

◆教室の座席はできる限り、固定して使用して下さい。

◆使用後の机と椅子は教室に備え付けてある消毒液とペーパータオルで拭いて消毒して下さい。

◆**大声で声をかけたり、話し合ったりしないでください。**

◆教室の移動時など、廊下など狭いところでの会話はできるだけ控えましょう。

◆大学での必要な用事が済んだら、速やかに帰宅しましょう。

◆物品・機器等（例：電話、パソコン、デスク等）については、複数人での共用をできる限り避け、どうしても共用する場合には使用前後の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。また可能であれば共用物品は使用後に消毒しましょう。

◆熱中症予防のため、必ず水分を持参し、授業中でもこまめに水分を取ってください。

D. 登校を控えることを推奨する基準

日々の健康自己管理を徹底し、A. 感染リスクの早期発見・早期対応の項で示した内容に従ってください。

大学への登校を控えることを推奨する基準は、次の通りです。下記に宛てはまる場合は学生課（サービス経営学部）、看護教学課（看護学部）に連絡をしてください。その上で他の人との接触をできるだけ避け、行動を自粛し、登校を控えて自宅等で待機してください。

一定期間、登校を控えた後、再登校をする場合は、必ず学生課（サービス経営学部）、看護教学課（看護学部）に連絡をしてください。

- ◆同居している家族や友人に、健康管理チェックリストにある症状が1つでも認められた場合。
- ◆アルバイトや、課外活動、大学以外の生活の中で一定の時間を共に過ごした人に、チェックリストにある症状が認められた場合や感染が強く疑われている場合は、感染していないことが明らかになるまで、登校を控えてください。
- ◆明らかな症状がなくても感染者、または濃厚接触者と疑われる人と過ごしたことがわかった場合。
- ◆発熱等があり、受診の結果新型コロナウイルス感染症ではないとされた場合でも、熱が下がってから、72時間（3日間）は、自宅で経過観察を行い、異常がないことを確認してから登校してください。

III. 課外活動等について

- ◆大学等のクラブ・サークル活動においてクラスターが全国的に発生しています。大学等でクラスターが発生している場所についてはすでに明らかになっています。
コロナウイルスは飛沫、接触、マイクロ飛沫により一瞬で伝播します。これらが発生する可能性の高い場所や活動は避けてください。
上記のⅡ. で述べた感染予防対策をしっかりと行なった上で、活動を行う必要があります。
- ◆活動を再開する際は、各団体の部長・顧問、学生間でよく相談し、活動ガイドライン（書式自由）を作成の上、学生課へ提出してください。許可を得たサークルについては、当面の間は活動の短縮及び少人数で活動するようにしてください。
- ◆本学では段階的に制限を解除していきます。
- ◆クラブ・サークル活動、地域活動等において、インターネットを活用したコミュニケーションなど、人と人がなるべく接することがないような工夫を講じて、活動を継続することを推奨します。
- ◆「新しい生活様式」を踏まえ、感染予防対策を講じたうえでの再開となりますので、各クラブやサークルにおいては、どのような活動が可能か、具体的な感染予防対策をどうすべきかなどを、顧問の教職員に相談しながら、上記のⅡ. で述べた感染予防対策をしっかりと行ってください。
- ◆活動に際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」の利用をお願いします。

IV. アルバイトについて

看護学部においては実習施設との取り決めで、実習前の最低 2 週間前ならびに実習期間中のアルバイトは禁止します。また、不特定多数の人が集まる場所へ行くことや、感染対策が十分確認できない場所での会食も禁止します。

- ◆適切な感染予防対策がとられていない場所でのアルバイトは禁止します。
- ◆アルバイト先が適切に感染予防対策を講じているかどうか、事前に必ず確認してください。

【参考資料】

業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧（内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室）

<https://corona.go.jp/>

- ◆クラスターが発生しやすい環境の施設や「3密」のある場所でのアルバイトは当面の間、自粛してください。

例：（接待を伴う）飲食店、カラオケ、ライブハウス、スポーツジムなど

- ◆アルバイトをする場合は、健康管理をしっかり行い、感染予防に注意してください。
- ◆あなたのアルバイト先は、3つの「密」に当てはまっていますか。
当てはまるようでしたら、新型コロナウイルス感染症が収束するまで当分の間、そのアルバイトは中止しましょう。
- ◆アルバイトに際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」を利用してください。

V. キャンパスの滞在について

基本的には政府の緊急事態宣言が発出されていても、まん延防止等重点措置の実施区域に指定されていても、埼玉県等からの施設利用制限の指定がない限り、感染対策を十分に図り、対面授業を保証していく方針です。学内への立入りは制限していません。しかしながら、学内の「3密」環境を避けるため、必要な用事が済んだら、なるべく速やかに帰宅してください。

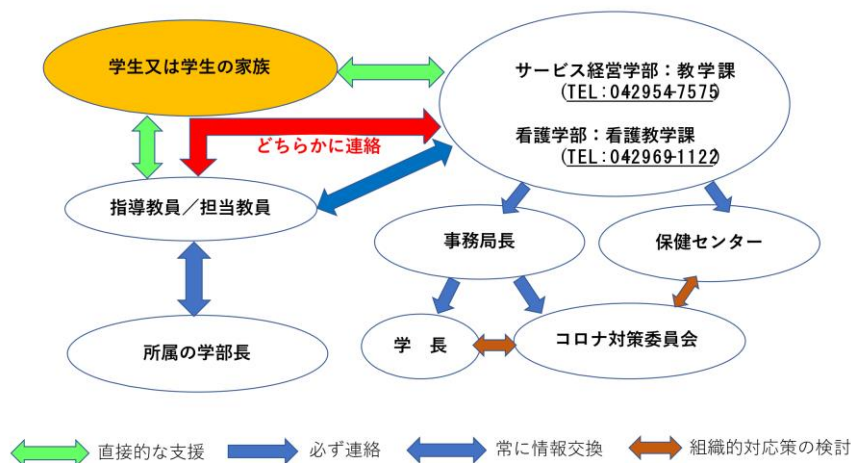
VI. 日常生活における留意点

- ◆学内に限らず、手洗い、うがい、換気、マスク着用が必要です。
- ◆クラスターが発生しやすい環境の施設や「3密」のある場所への外出は控えてください。
 - ・特に、換気が悪く人が密に集まる場所への出入りは控えてください。
- ◆カラオケ、スポーツジム、ライブハウス、コンサート、観劇、接待を伴う飲食店など
- ◆**多人数との会話や交流などは控えましょう。**
- ◆**COVID-19 が収束するまで当分の間、夜間の飲食店や繁華街への外出は控えてください。**
- ◆友人などと食事をするときには、対面ではなく、横並びに座り、食事時の会話はしてはいけません。食事後にマスクを着用して会話を楽しんでください。ただし、長時間のお喋りはやめましょう。
- ◆休日等を含め、不要不急の外出は控えましょう。
- ◆感染が拡大している状況では、自分自身も含め、身の回りで感染が起こらないとは限りません。感染拡大防止に協力できるよう日頃から自分の健康状態の確認と行動を本学 Web システムで配信している「健康自己管理チェックリスト」と「行動記録」に残して下さい。

VII. 感染者又は濃厚接触者となった場合

- ◆もし、感染者又は濃厚接触者に特定されたら、保健所等の指示に従うとともに、下記の各学部の教学課に必ず連絡してください。大学では学生の不利益とならないように、必要な学修支援を行います。
- ◆感染者について、大学における行動履歴把握や濃厚接触者の特定等のための調査（積極的疫学調査）が行われる場合には、本学も協力することになります。また大学における感染者発生状況は、月単位で集計し、ホームページ上に公表します。また大学は、感染者発生情報等を収集・蓄積している文部科学省への報告が求められています。
- ◆もし、2週間以内に感染者や濃厚接触者と接触したことがあるとわかったら、他の人との接触をできる限り避け、行動を自粛し、自宅等で待機してください。その際は、必ず、下記の番号へ速やかに連絡をしてください。
- ◆もし、同居人が濃厚接触者に特定されたら、自身も指定された期間は自宅待機し、健康観察を行ってください。その際は、必ず、下記の番号へ速やかに連絡をしてください。

- サービス経営学部：教学課 (TEL:04-2954-7575 メール：gakuseika@bunri-c.ac.jp)
- 看護学部：看護教学課 (TEL:04-2969-1122 メール：kango@bunri-c.ac.jp)



VIII. 新型コロナウイルス感染症に係わる相談 第2第3の感染症を防ぎましょう！

第2の感染症「不安」、第3の感染症「差別」に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症は、“3つの顔”を持っており、これらが“負のスパイラル”としてつながることで、更なる感染の拡大につながっているとされています。第1の感染症は「病気」そのもの、**第2の感染症は「不安と恐れ」、第3の感染症は「嫌悪・偏見・差別」**です。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながります。マスクの着用をはじめとするこのガイドラインをしっかりと守ることで、感染症を防ぐことができます。規則正しい生活を守り、今自分ができていることにしっかり取り組み、それを認めましょう。

新型コロナウイルスの報道や日常生活の変化で**不安を感じることは当たり前の反応**です。一人で悩みや不安を抱え込まず、アドバイザー教員や各学部の教学課に相談しましょう！「学生相談室」(連絡先 04-2952-1791, E-mail: takeuchi@bunri-c.ac.jp)においてもメールや電話で相談を受け付けています。

IX. 経済的支援などの相談窓口について

本学では、授業料の延納や分納、一定の条件に該当すれば奨学金制度による様々な経済的支援を利用していただくことが可能です。

お気軽に下記の学生サービス課にご相談ください。

学生課：04-2954-7575
E-mail: gakuseika@bunri-c.ac.jp

【参考資料】

厚生労働省 HP

- 新型コロナウイルス感染症の”いま”に関する11の知識（2022年3月版）
新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）
- 生活・行動の基盤として遵守することを期待されている「新しい生活様式」
 1. 「新しい生活様式」の実践例（厚生労働省 HP）
 2. 3つの密を避けるためのポイント！（厚生労働省 HP）
 3. 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚生労働省）
 4. 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

文部科学省 HP

- 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2021. 11. 22 Ver. 7）



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をしている際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成