

# 学内での感染拡大防止について

## ご協力のお願い

2020.6.22 更新  
衛生委員会

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除となりましたが、現在も感染拡大防止の為の努力を怠ることは出来ない状況です。一人一人が個人として、大学や社会の一員として「新しい生活様式」（厚生労働省）に沿って協力しながら、感染症拡大防止に努め、大学生活の継続を目指しましょう。  
本学では以下のとおりご協力をお願い致します。

※            の部分が更新箇所です。（今後も適宜内容を更新してお知らせ致します。）

### 新型コロナウイルス感染症の基礎知識（厚生労働省 HP より抜粋）

\* **感染経路**・・・飛沫感染及び接触感染を主として、次の3つの条件が重なる場では、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

\* **3つの条件**・・・

- ① 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
- ② 密集場所（多くの人が密集している）
- ③ 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

[こちらをクリック⇒「3つの密を避けましょう」（厚生労働省 HP）](#)

\* **新しい生活様式**・・・

長期間にわたって感染拡大を防ぐために推奨される生活様式です。

[こちらをクリック⇒「新しい生活様式」（厚生労働省 HP）](#)

⇒ [「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」（独）製品評価技術基盤機構](#)

\* **潜伏期間**は 1-14 日（一般的には約5日）とされています。

\* **感染期間**・・・症状が現れる約 2 日前から治りかけの時期で、ごく軽い症状でも感染力があるとされます。

\* **症 状**・・・

- ◆風邪症状（鼻水・鼻づまり・頭痛・咽頭痛・乾いた咳・くしゃみ・発熱・筋関節痛）、息苦しさ  
顔色が悪い、強いだるさ、臭いや味が判りにくい、指先にしもやけ様の炎症、腹痛・下痢など
- ◆疾患のある方、高齢者が重症化しやすく、約8割は軽症で経過し、治癒する例も多い。
- ◆発症から数日で急変するケースが見られる。

\* **症状が出たら**・・・

学校や仕事は休んでください。次の場合は、特に急を要する可能性がありますので、すぐに「**帰国者・接触者相談センター**」に相談してください。

- ☆ 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
- ☆ 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
- ☆ 高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）など）がある方
- ☆ 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
- ☆ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

# 大学生活で感染防止のために行うこと

## 1. 感染予防の基本行動を徹底しましょう

- ☆ 毎日朝・夕に体温測定を行い、P1 に記載の症状の有無を記録してください。
  - ☞ P7 の「**体調チェックシート**」や健康管理アプリなどを活用される事をお勧めします。
  - ☞ 体調不良の長期化や強い症状が出た際に、発症前後の体調を確認する場合があります。
- ※ P1 記載の症状があり、大学への入館が出来ない場合は、別途報告フォーマットの提出が必要です。P3 「**重要 大学への報告について**」をご覧ください。
- ☆ 石鹸での手洗いまたは手指消毒をしましょう。
  - ☞ 登校時・帰宅時・食事前・トイレの後・不特定多数の人が触れる物や場所を利用した後など
  - ☞ 手洗いの仕方（トイレ掲示）を参照して**最低 30 秒間**の正しい手洗いを行ってください。
- ☆ うがいをしましょう。
  - ☞ ウイルスは粘膜内に侵入します。入り込む前にうがいで流しましょう。
- ☆ 手で顔や髪の毛をむやみに触らないようにしましょう。
  - ☞ 万一手にウイルスが付着した場合、自分で粘膜付近（目・鼻・口）に運んでしまいます。
- ☆ 睡眠・栄養不足は免疫力を低下させます。
  - ☞ 免疫低下は感染リスクを高めますので**睡眠不足**での登校は避けるよう心掛けましょう。
- ☆ 近距離で人と会話する際は、マスクを着用しましょう。（5 分間の会話は咳 1 回分に相当）
  - ☞ あまり会話のない状況での練習・レッスン・執務中は外しても問題ありません。
  - ☞ 熱中症に気を付けて、水分摂取や人気の少ない場所でマスクを外して休憩を取る等対策を図りましょう。



## 2. 学内施設を利用するときは・・・

- ☆ 教室・レッスン室・その他施設では、換気を徹底しましょう。空気が 1 か所にたまらないよう、窓やドア（1 時間に 10 分以上目安）を開けたり、換気設備を確実に作動させて下さい。

「換気作動中」と表示されている部屋は、機械で適切に換気しています。スイッチに触れないでください。それ以外の部屋では窓やドアを開けて換気をしてください。

- ☆ 密集を避けてください。やむを得ず集まる必要のある際は マスク着用・短時間・屋外を心掛け、連絡等は可能な場合は、SNS やメール等を利用しましょう。
- ☆ 隣の人との間隔（1m 以上）を保ち、真正面での対話は避け、横並びを心がけましょう。
- ☆ 換気の悪い場所や狭いスペース等での会話は控えてください。
- ☆ 楽器や PC、その他共有の物品や場所（エレベーターボタン・手すり・ドアノブ等）を使用した後は、必ず手洗い又は手指消毒をしましょう。⇒消毒等で濡れた手で楽器を触らないよう気を付けてください。
- ☆ 食事や休憩時間などは極力人と集まらず、同席する場合は 1 m 以上の距離を保てる風邪通しの良い場所を選びましょう。
- ☆ 食後のゴミ（マスクや身に付けていた物含む）はビニール袋等の口を縛ってゴミ箱に捨ててください。



3. かげの症状や発熱・強い怠さのある日は・・・ 下段「大学への報告について」を確認してください。

☆ 自宅で休養してください。

新型コロナウイルス感染症対応フローチャートの通り対応し、治癒の目安まで回復して登校しましょう。

☆ 受診したいけれど感染が心配で迷う場合、オンライン診療を行っている病院がありますので、調べてみるのも良いでしょう。※下記ページから医療機関リストが閲覧できます。

[こちらをクリック⇒「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について」](#)（厚生労働省）

☆ 休養判断について迷う場合は、医務室まで「電話」か「メール」にてお問合せ下さい。

☞ 医務室の連絡先は次項参照

☆ 前項「基礎知識」に記載の急を要する症状があった場合は、直ぐに「**帰国者・接触者相談センター**」に相談し、その旨を大学（医務室・学生支援課）に報告してください。

4. 大学内で体調不良になったら・・・ 下段「大学への報告について」を確認してください。

☆ かげの症状や発熱・強い倦怠感のある方は、極力他の人との接触を避け、マスクを着用して帰宅してください。 医務室での休養はできませんが、電話での相談は受付しています。

☆ 上記以外の不調の場合も、医務室利用希望の方は電話で症状等をご連絡ください。感染リスクを考慮して、対応を判断させていただきます。P4「医務室臨時対応について」をご覧ください。

☆ 自宅では家庭内での感染拡大予防に努めましょう。

[こちらをクリック⇒「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）

5. 海外からの帰国後2週間以内・濃厚接触の可能性・3つの密が重なるイベントへの参加後の場合・・・

☆ 原則、当面の間は「新しい生活習慣」に則り、**外出時も基本の感染予防策をしっかりと行いましょう。**

☞ **屋内で人が集まるイベント参加や飲み会等は禁止**とします。

☆ 海外からの帰国後2週間は待機期間となります。3. の通り体調管理を行ってください。

☆ 濃厚接触（感染者と1m以内、15分以上接触）の可能性がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談し、大学に報告してください。3. の体調管理を行ってください。

☆ 感染が心配されるイベントや集まりに参加後、かげ症状や発熱が見られた場合は3. の対応を行ってください。

6. 新型コロナウイルスに感染した場合・・・ 下段「大学への報告について」を確認してください。

☆ ご自身及びご家族が感染された場合は、大学に報告してください。

**<重要>大学への報告について**

◆ 3～6に該当する場合は、「**新型コロナ対応フローチャート**」に添って大学への報告を行ってください。（ユニバ・Vivo・サイボウズに掲載）

◆ 自宅療養期間中は、「**体調報告フォーマット**」に療養中の体調等、必要事項を記入してご提出頂きます。

## 7. 情報の氾濫で疲れたり、不安な気持ちが続いたり場合は・・・

- ☆ 現在の状況の中で、普段と違う気持ちや行動となる事は誰にでも起こりうる事です。出来るだけ信頼のおける情報源に限定し、また心の健康を保つためにできる事を少しずつ取り入れてください。P5「心の健康を保つために」を参照してください。
- ☆ 不安な気持ちを相談したい場合は、心理士による相談が可能ですので、ご希望の際は「学生相談室」までメールにて予約をしてください。(ユニパまたは在学生のページ参照)

## 8. 妊娠中の方・高齢の方・基礎疾患（糖尿病・心不全・呼吸器疾患）のある方で感染がご心配な場合・・・

- ☆ 主治医の意見等がある場合や、通学・出勤への不安が強い場合医務室までご相談下さい。

## 9. ご本人・ご家族が罹患されたり、濃厚接触の可能性のある方への差別的な言動について・・・

- ☆ 無症状でも感染力があり、感染予防対策を取っていても罹患してしまうケースが報告されています。罹患されたり、体調不良で自宅療養される際は、通常時より不安や自責の念が強くなる傾向があります。このような時こそ、落ち着いた思いやりある言動を心がけてください。

### 医務室の臨時対応について（新型コロナウイルス感染拡大防止対応）

- 個室対応の環境がないため、感染予防の観点から緊急時以外のベッド利用を休止しています。また、該当する症状がある際は、別室でマスク着用にて対応させて頂く事がありますのでご了承ください。
- 緊急時以外の不調に関する相談や用事の際は、入室前に必ず電話で連絡をしてください。  
(中目黒) 03-6455-2761 (池袋) 03-3982-3265
- 医務室メール相談窓口  
[imushitsu@tokyo-ondai.ac.jp](mailto:imushitsu@tokyo-ondai.ac.jp)
- ご来室時は、入室前に体温測定等をさせて頂く場合があります。
- 利用者で後にコロナウイルス感染が判明した場合、保健所等から1～2週間前に遡って医務室利用者情報（受診日や滞在時間等）の提出を要請される可能性があります。その点をご了承ください。

## こころの健康を保つために

### <原則>

1. こうした状況下においては、誰もが不安や緊張を感じやすくなる状況にあるということを、まずは認識し、そうした自分を受けとめること。（末尾の日本赤十字のサイトを参照）
2. 氾濫する情報に振りまわされず、良質かつ最新の情報源に絞ること。（末尾にサイトを紹介）
3. できるだけ規則的な生活をして、良い体調を維持すること。
4. 適切なリラクゼーションや気分転換を行うこと。

### 日常生活を規則的に送るための自己管理術

- 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まって行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。
- できるだけ、毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう（密閉・密集・密接の3密の状況を避け、一人でいられる場所で）。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。午前中の早い時間帯がより望ましいでしょう。
- もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動をもちましょう。そして、できれば、毎日、同じ時間に行いましょう。
- 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- 毎日、できれば、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。
- 人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。テレビ電話か音声通話かはどちらでも結構ですので、コミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、信頼できる相手とリアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。
- 日中の昼寝（特に、午後遅くの昼寝）は避けましょう。もし、どうしても寝たい場合は、20分以内の短い睡眠がよいでしょう。どうしてもそれ以上寝たい場合には90分後に起きるように設定してください。午後4時以降は、就寝まで寝ないようにしましょう。
- 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっています。
- 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえば家族の人より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。

## 情報源

### 【総論】

- 新型コロナウイルスに関する Q&A(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)
  - 東京都 新型コロナウイルス感染症対策サイト  
<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/>
  - 東京都感染症情報センター「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報」  
<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/>
- 【予防・健康維持や対処について】
- やって み よ う ! 新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス 感 染 症 対 策 ( 動 画 ) ( 経 済 産 業 省 )  
<https://www.youtube.com/watch?v=WRhp0ZGVh0U>
  - 感染症流行期にこころの健康を保つために(日本赤十字社)  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)
  - NHK ラジオ体操第1(動画)(NHK)  
<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>
  - 新型コロナウイルスを防ぐには(厚生労働省 2月25日版)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000599643.pdf>
  - 新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために(厚生労働省 3月1日版)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601720.pdf>
  - 新型コロナウイルスの検査を受けた後に気を付けること(東京都健康安全研究センター)  
<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/respiratory/ncov/care.pdf?20200310>
  - 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(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>
  - 新型コロナウイルスによる感染症疑いの方を家庭で看護するときには(東京都感染症情報センター)  
<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/respiratory/ncov/nursing.pdf?20200309>

