

帝京学園短期大学
新型コロナウイルス感染症拡大防止対策
(第4版)

令和3年8月20日改訂

目 次

1. 感染症対策の基本的事項.....	1
(1) マスクの着用	1
(2) 手洗い・消毒の徹底.....	1
(3) 3密の回避	1
(4) 咳エチケットの実践.....	2
(5) 「新しい生活様式」の実践	2
(6) 「5つの場面」の回避.....	2
(7) 風邪症状がある場合の対応	2
(8) 感染が疑われる場合の対応.....	2
2. 授業	3
3. 食事	4
4. 学内施設の利用	4
5. その他（日常生活等）	5
6. 連絡先.....	5
7. 巻末資料	
資料 1	6
資料 2	7
資料 3	8
資料 4	9
資料 5	10

1. 感染症対策の基本的事項

学生・教職員の皆様は、下記の感染症対策の基本的事項について、十分に理解し実践してください。

(1) マスクの着用

- 原則として、常時マスク（不織布が望ましい）を着用すること。
- マスクはすき間なく顔にフィットさせ、正しく着用すること。鼻出しマスク、あごマスクはしないこと。
- 着用したマスクの外側は触らず、ひもを持って着脱すること。

(2) 手洗い・消毒の徹底

- ハンドソープ等による丁寧な手洗いや、アルコールによる手指消毒を励行すること。
- 手洗いのタイミングは次のとおり。30 秒程度かけて丁寧に洗うこと。
 - ① 登校したとき
 - ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
 - ③ 食事の前後
 - ④ トイレの後
 - ⑤ 共用物に触った後
 - ⑥ 公共交通機関の利用後
- 手洗い・手指消毒をしていない手で目や鼻、口などを触らないこと。
- 授業に関わらず、使用した備品（机、椅子、ピアノ、パソコン等）は各自が消毒すること。
- 複数の人の手が触れる箇所（ドアノブ、照明・エアコンのスイッチ等）は定期的に消毒すること。

(3) 3密の回避

※資料1「3つの密を避けるための手引き」参照

① 密閉の回避

- 換気の悪い密閉空間を避けること
- 気候上可能な限り、常時換気を行うこと。
- 常時換気が困難な場合は、こまめに数分間程度窓を開けて換気をする。

② 密集の回避

- 多くの人が集まる密集場所を避けること。
- 人との接触を避け、人との間隔はできるだけ 2m（最低 1m）空けること。
- 密集が予測される場合には、間隔表示や人数制限等を行い、間隔を確保すること。

③ 密接の回避

- エレベーターや電車など、人との十分な距離を保てない場合は会話を慎むこと。
- マスクなしでの会話は行わないこと。
- マスクを着用している場合も、十分な距離を保ち、大声での会話は控えること。

(4) 咳エチケットの実践

- 咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること。

(5) 「新しい生活様式」の実践

資料2 「「新しい生活様式」の実践例」 参照

- 国の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議で示された「新しい生活様式」を積極的に実践すること。

(6) 「5つの場面」の回避

資料3 「感染リスクが高まる「5つの場面」 参照

- 国の新型コロナウイルス感染症対策分科会で示された「感染リスクが高まる「5つの場面」」をよく理解し、慎重に行動すること。

(7) 風邪症状がある場合の対応

資料4 「体調不良時の連絡・相談フローチャート」 参照

- 発熱、風邪のような症状（咳・喉の痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、登校・出勤せず、自宅療養すること。医師からの指示があれば従うこと。
- 発熱・風邪のような症状がある場合は、必ず大学へ連絡すること。

(8) 感染が疑われる場合の対応

資料5 「濃厚接触者となった場合のフローチャート」 参照

- ※ 自治体により取扱いが異なるので、居住自治体のホームページ等を確認すること。（以下は山梨県内に居住の場合）
- 次のいずれかに該当する場合は、すぐに居住地の「かかりつけ医」や「山梨県新型コロナウイルス感染症 受診・相談センター（055-223-8896）」（甲府市居住者は「甲府市受診・相談センター（055-237-8952）」）に相談すること。
 - 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 糖尿病や心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方で、発熱や咳などの比較的
軽い風邪の症状がある場合
 - 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すること。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合にはすぐに相談すること。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様。

- 濃厚接触者として特定された場合や、感染が確認された場合は、必ず大学まで連絡すること。

2. 授業

学生・教職員の皆様は、授業の実施・受講にあたっては「1. 感染症対策の基本的事項」のほか、下記の事項にも従ってください。そのほか、別途個別に指示がある場合には、当該指示にも従ってください。

【大学が実施する対応】

- 原則は対面授業で実施する。
- 教室等に手指消毒用のアルコール消毒液・設備等消毒グッズ（洗剤・ペーパータオルなど）を設置する。
- 教室等を適切に換気する。夏場・冬場の換気については室温に注意する。
- 冬場は加湿器を使用し、教室内を適度に保湿する。
- 感染者となった、濃厚接触者に特定された、発熱・風邪症状があった等の理由で授業に出席できなかった学生に対し、可能な限り配慮する。

【学生が遵守する事項】

- 登校前に体温測定・健康チェックを行うこと。大学が配布する検温表へ記入し、登校時に教職員の確認を受けること。
- 発熱、風邪のような症状がある場合は登校しないこと。
- 登校したら手洗い、手指消毒をすること。
- 指定された座席に着席すること。
- 使用した備品（机・椅子等）は各自が消毒すること。
- 夏場は各自が熱中症予防（水分補給等）に努めること。
- 冬場は教室の室温が低くなることを想定し、暖かい服装を心がけること。（ひざ掛け等の使用も推奨する）

3. 食事

学生・教職員の皆様は、食事にあたっては「1. 感染症対策の基本的事項」のほか、下記の事項にも従ってください。そのほか、別途個別に指示がある場合には、当該指示にも従ってください。

【大学が実施する対応】

- 教室等に手指消毒用のアルコール消毒液・設備等消毒グッズ（洗剤・ペーパータオルなど）を設置する。
- 教室等を適切に換気する。

【学生が遵守する事項】

- 指定された教室の座席で食事をする事。
- 食事中は会話をしない事。
- 食事中以外はマスクを着用すること。
- 使用した備品（机・椅子等）は各自が消毒すること。

4. 学内施設の利用

学生・教職員の皆様は、学内施設の利用にあたっては「1. 感染症対策の基本的事項」のほか、下記の事項にも従ってください。そのほか、別途個別に指示がある場合には、当該指示にも従ってください。

- 学内では指定された動線で移動すること。
- ゼミナール室、情報処理演習室、図書館（昼休み以外）は、利用する前日までに事務室で予約をすること。
- 図書館では資料を利用する前後に必ず手洗いをすること。
- 備品（机、椅子、ピアノ、パソコン等）の使用後は各自が消毒すること。

5. その他（日常生活等）

学生・教職員の皆様は、日常生活等その他の活動においても「1. 感染症対策の基本的事項」のほか、下記の事項にも従ってください。そのほか、別途個別に指示がある場合には、当該指示にも従ってください。

- 公私の如何を問わず、感染予防に努めること。
- 毎日体温測定・健康チェックを行い、体調管理に努めること。
- 外出にあたっては感染が流行している地域への移動は控え、特に3密のある場所は避けること。
- 飲み会、コンパ、懇親会等、多人数が一堂に会しての飲食は控えること。
- アルバイトを行う場合は、勤務先の業種別に定められた対策ガイドラインに従うこと。
- 出張、帰省、旅行等にあたっては、混雑する日時・時間帯を避けること。
- 厚生労働省「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」をインストールし、活用すること。
- 緊急事態宣言やまん延防止等重点措置など、国や地方自治体から本マニュアルの規定より厳しい行動の制限が要請されている場合は、当該要請に従うこと。

6. 連絡先

学生・教職員の皆様は、風邪症状がある場合や、感染が疑われる場合など、欠席・欠勤する際は必ず大学へ連絡してください。（長期休暇期間の学生は、各グループ担当教員の指示に従って連絡してください。）

【学生の連絡先】

帝京学園短期大学 事務室

電話番号：0553-23-1240

※夜間・休日等で電話が繋がらない場合

E-mail：renraku☆teikyo-gjc.ac.jp （☆を@に変更してください）

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カビは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数」の少なさを「関連」を認めています。

夏がある場合

- ・風の流れができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

換気設備がある場合

- ・窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
(注)ビル等密閉により、平時で多数の方が利用する施設では、空気調達の設備により、一人当たり換気量(換気回数)を確保するよう定めなければなりません。
- ・したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・しかし注意は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部相当の人数を減らしましょう。
- ・通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく**「外気モード」**にしましょう。
- ・電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(**2メートル以上**)を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ・飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。
また、真向かいに座らず、**互い遠くに座る**のも有効です。
店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。
- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。
- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/seisaku/2020104708_00001.html

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛び」と報告しています。
- ・対面での会話や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
(注)「多人数」とは10人以上を指していますが、なるべく少ない方が好ましいです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼吸が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

「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。
 - ☐ 会話をする際は、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き、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無理せず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

(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

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

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

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、グラスやお箸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

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、感染が伝播し、大きな声になりやすい。
- 特に飲食などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、長時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、居カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やホーイなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。





濃厚接触の疑いがある場合のフローチャート

