

「新型コロナウイルス感染症対策のための学生生活ハンドブック」

(2021年9月27日)

第 4 版

本校では、2020年7月27日から全面的に対面授業を開始いたしました。しかしながら、その後も数度にわたって感染拡大の波が訪れており、新型コロナウイルス感染症に対する感染の脅威は依然緊迫した状態が続いています。学内での感染・感染拡大を未然に防ぐために、学生の皆さんには感染症対策を引き続きお願いします。

学校を皆さんにとって安全な場所とし、安心して活動できる場所にすることを目的としてこのたび「学生生活ハンドブック」を作成しました。各項目の前にはチェック欄を設けられています。それぞれ確認をしてください。

安心した学生生活を送るためには、学生の皆さん一人ひとりの正しい理解と的確な行動が不可欠です。ハンドブックの内容を確認し、内容遵守をお願いします。

奈良工業高等専門学校

1 日常における基本的な生活様式について

- 新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性のある病気です。
- ワクチン接種によって感染率や重症化率を低減できるとの報告もありますが、ワクチン接種の有無に関わらず日常生活の中で正しい感染症対策を講じることが感染リスクを下げる重要なポイントです。
- 正しい感染症対策は、自分自身を感染から守り、万一感染した際にも適切な治療等につなげたり、周囲の人への感染防止・早期発見にも役立ちます。
- 日常生活を送る上で重要な、感染症対策の3つのポイントと集団感染防止の3つのポイントを確認・励行してください

(1) 基本的な感染症対策の3つのポイント

① 感染源を断つ(早期発見と適切な行動で、ウイルスを持ち込まない)

- 毎日、検温及び自身の体調を確認すること。
- 発熱等の風邪症状(発熱、のどの痛み、咳、強い倦怠感や息苦しさ、鼻水、鼻づまり、寒気、筋肉痛、味覚異常、嗅覚異常、頭痛、嘔吐、下痢、その他登校に支障がある健康上の不調)のある場合は登校せずに学校に連絡すること。
- 同居の家族が、新型コロナウイルスに感染したときや濃厚接触者に特定されたまたは発熱等の風邪症状によりPCR検査を受診することになった場合も登校せずに学校に連絡すること。

② 感染経路を断つ(新型コロナウイルス感染症は飛沫感染、接触感染で感染します)

- こまめに石けんと流水による手洗い・アルコール等での手指消毒を実施する。
- 使用した共有物等はアルコール等で消毒する。
- 校内ではマスク(不織布が望ましい)を正しく着用する。

**新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。**

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています!



<正しい手の洗い方>



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのぼすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います



ただしくマスクをつけよう

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

③ 抵抗力を高めること

- 免疫力を高めるために、規則正しい生活、十分な睡眠、個人でできる適度な運動、栄養バランスのとれた食事を心がけること。



(2) 集団感染のリスクを下げる3つのポイント

集団感染が起こりやすい3密(密閉、密集、密接)の条件を回避すること。

- ① 密閉空間を作らないように十分な換気を行う。
- ② 多数が集まる場所では1mを目安とした身体的距離を確保し、人の密度を下げる。
- ③ 間近で会話や発声する密接場面を作らない。マスク(不織布)は正しく着用し、マスクを外した状態で会話しない。飲食時は黙食を徹底。

① 換気の悪い
密閉空間



② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



[3つの「密」を避けましょう!](首相官邸ホームページ)を加工して作成

※ 政府新型コロナウイルス感染症対策分科会の提言としてまとめられた、感染リスクが高まる「5つの場面」等も参考にして、日頃から感染リスクを避ける行動に努めること。

(内閣官房 web サイト <https://corona.go.jp/>)

2 登校について

(1) 毎日の健康状態の確認

- 毎朝登校前に検温による健康状態の確認を行い、「発熱等の風邪症状」がある場合には、学生課教務係へ連絡のうえ、登校を控えて自宅で休養すること(自宅で休養している期間は公欠として扱います)。
- 同居の家族が、新型コロナウイルスに感染したときや濃厚接触者に特定されたまたは発熱等の風邪症状により PCR 検査を受診することになった場合も登校せずに学校に連絡する。
- 最初の授業開始 30 分前までに当日の健康状態を「健康状態確認フォーム」に入力する。日頃から「健康状態確認フォーム」へ入力して体調管理を習慣づけること。

(2) 感染防止のために持参するもの

- 登校にあたっては、マスク、ハンカチ、ティッシュを持参する。
- 可能であれば登校後の健康状態の把握のために体温計を持参してください。
- 使用済みのマスク類は教室に放置せず、自宅や寮に持ち帰り、適切に処理(廃棄、洗濯)すること。校内のゴミ箱へのマスクの廃棄は禁止します。

3 通学にあたって

- 通学で電車・バス等の公共交通機関を利用する場合は、車内ではマスクを着用し、極力会話を控えるようにすること。
- 通学にあたっては、厚生労働省より公開されている「新型コロナウイルス接触確認アプリ」をスマートフォンにインストールすることを推奨します。このアプリケーションを使用すると、感染した可能性のある個人と接触した場合には通知を受信することができるため、検査等の早期の対応が可能となります。また多くの人がインストールすることによりコロナウイルスの感染拡大防止に役立ちます。

Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>



App Store

<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>



4 学校生活における基本的事項

(1) マスクの着用

- 校内では、必ず正しくマスク(不織布製が望ましい)を着用する。
- 近距離で会話するときはいかなる場合もマスクを着用すること。

ただし、屋外での体育活動や、気候の状況等により熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合には、マスクをはずすこと。その際は、換気をし、お互いに十分な距離を保つようにすること。

(もしマスク装着が辛くなったら)

季節によっては、気温や湿度が高くてマスクの装着が嫌に感じるが出てくると思います。天候にもよりますが、昼休みなどは建物の外に出て、近くに人がいないことを確認した上でマスクをはずしてリラックスするのも良いでしょう。

教室内でマスク装着が辛くなり外してしまったら、会話は控えましょう。急に咳やくしゃみをしたくなった場合に備えてハンカチやタオルを手元に用意しましょう。咳やくしゃみをするときはハンカチやタオルで口全体を覆うようにしましょう。

(2) こまめな手洗い

- 石けんと流水による手洗い(流水で手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用)を励行する。
- 特に授業等で共用する機器・用具等を使用するときは、授業の開始前、終了後に必ず手洗いをする。
- 石けんや手指消毒薬に過敏に反応したり、手荒れの心配がある場合は、これらを使用しないで流水でしっかり(30秒以上)洗うこと。

(3) 身体的な距離の確保

- 会話をする際は、可能な限り真正面はさける。
- 多くの人が集まる場所では、1mを目安とした身体的な距離を確保する。
- 近距離での大声の会話を避ける。



(4) 飲食について

マスクを外す飲食時は、もっとも感染リスクの高い場面です。校内で飲食をするときに以下のことを遵守する。

- 指定された場所以外での飲食は禁止する。(食べ歩き・飲み歩きは厳禁)
- 飲食の前や飲食の後は、手洗い又はアルコールによる手指消毒を行う。
- 対面ではなく、横並びに座り、会話をしないで飲食する。(黙食)
- 教室で飲食する場合は自分の席を使用すること。また、飛沫防止ガードを利用するなど感染防止対策を講じる。
- 身体的な距離を確保する。
- 水分補給や食事は、すみやかにすませる。
- 生協の購買や食堂を利用するときには、生協が定めるルール等を遵守する。
- 食堂・教室以外に、屋外の広い共有空間にあるテーブルや各学科等が指定する場所での飲食も可とする。ただし、飛沫防止ガードを利用するなど十分な感染防止策をとること。また、飲食後は使用したテーブル等を消毒する。

※ 食事中にマスクをはずした状態で会話することは、感染防止の観点から大変危険であり、こうした行為を行わない。

(5) 登校後に体調不良を感じた場合には

- 発熱等の風邪症状(体調不良)がみられた場合、保健室で確認を受けて速やかに下校し、医療機関を受診するなど適切に対応したのち自宅等(寮生は寮事務室に連絡のうえ自室等)で休養してください。(自宅休養期間は公欠として扱います)。

(6) 学校内での過ごし方について

① 教室では(授業中だけでなく休み時間・昼休み・放課後も)

- 教室の換気を徹底しましょう。冬季は空気が乾燥し飛沫が飛びやすくなるためいっそう注意が必要です。(常時換気が難しい場合でも最低でも25分に1回、5分以上窓を全開にする)



- 会話をする際には、可能な限り真正面は避ける。
- 休み時間や放課後等にドアノブ、手すり、スイッチ、黒板周りなどを消毒する。
- 使用する机やパソコン等については各自でこまめに消毒する。
- 消毒に使用したティッシュ等は、燃えるゴミ専用のゴミ箱に廃棄する。

- 授業中の学習活動については、担任や各科目担当の先生の指示に従う。
- 担任や各科目担当の先生から特に指示や許可がない限り、他教室等へ立ち入らない。
- 移動教室でも指定された席に着席する。
- 実験や実習科目では、使用する施設や学科によるガイドラインが別途示されますのでそれに従って行動する。

② 休み時間・昼休み

- 多くの人を利用する場所、物を使用した場合、使用後の手洗いを励行する。
- トイレ使用時、消毒できるような器具が備え付けられている場合は、それを利用する。また、洋式トイレ使用時は蓋を閉めて水を流す。
- ロッカーや更衣室等を利用するときは、多人数が一斉に使用せず、あらかじめクラスの中で相談して使用する順番を決めるなど多人数にならないように工夫し密集しないように注意する。また、着替えなどが終わったら速やかに退出する。
- 昼休み等、学内における食事の際には(4)の飲食についてを遵守すること。
- 指示や許可がない限り、他教室等へ立ち入らない。

③ 保健室の利用

- 感染防止の観点から保健室の利用は、怪我等に限ります。
- 体調不良のときは、保健室で確認を受けた後、速やかに下校(帰寮)して自宅等で休養すること(自宅で休養している期間は公欠として扱います)。必要に応じて医療機関を受診するなど適切な対応をしてください。
- 体調不良のため保健室で休養を取るとは原則として不可とします。体調不良のため自力で帰宅できない場合、保護者が迎えに来るまで、他の学生と接触しない場所(コミュニケーションルーム等)で待機すること。
- 体調不良の際、検温等は保健室前のスペースにて行うこと。

④ 授業終了後

速やかに帰宅・帰寮すること。課外活動や図書館での自習、教員から指導を受ける場合等でも決められた時間を遵守すること。

(飛沫防止ガード)

飛沫防止ガードは、以下の状況での利用を推奨します。

- ・ 講義等でグループワークを行うとき
- ・ 教室で食事をするとき
- ・ その他、飛沫感染が気になるとき

※ 実験・実習等、安全上利用できないことがありますので、担当教員の指示に従ってください。

5 課外活動について

学生主事からの連絡等を確認すること。

全国の大学や高校では、クラブ活動等に起因する学生・生徒及び教職員のコロナウイルスへの感染が確認されています。活動にあたっては、各クラブで定めるクラブ活動チェックリストの内容を遵守するとともに活動終了後は速やかに下校すること。

6 海外渡航や感染リスクの高い場所等への外出について

海外渡航について、当面の間は、原則として禁止します。感染リスクの高い場所等への外出を控えること。また、厚生労働省や公的機関が発出する情報に基づき日頃からの感染症対策に努めること。

7 新型コロナウイルスに感染したとき等の公欠の扱いについて

学生の皆さんが、新型コロナウイルスに感染した、又は感染者の濃厚接触者として特定されたとき、あるいは、発熱等の風邪症状により自宅で静養する期間は、公欠として取り扱います。「新型コロナウイルス感染症による公欠願」を登校できるようになってから1週間以内に学生課教務係まで提出すること。感染が判明したときや濃厚接触者として特定されたときには速やかに学生課教務係まで連絡すること。(学生課教務係 TEL 0743-55-6033、Email kyoumu@jimu.nara-k.ac.jp)

8 学生支援センター等への相談について

学生生活で心配事や相談事があれば、学生支援センターの相談窓口にお気軽にご相談ください。詳しくは本校ホームページ・学生生活のしおり等でご確認ください。

また、KOSEN 健康相談室もありますので、こちらも利用できます。

9 人権への配慮について

学生、教職員、その家族が感染者あるいは濃厚接触者となった場合、偏見や差別が生じないように配慮すること。

各自で新型コロナウイルスについて調べて、正しい知識を身につけましょう。

- 1) 感染した時の代表的な症状
- 2) 新型コロナウイルス感染症の代表的な感染経路
- 3) 感染した人が他人に感染させてしまう可能性が高い時期
- 4) 菌とウイルスの違い(大きさ、性質)
- 5) 普段の生活で自分が感染しないためにできることを3つあげましょう。
- 6) 自分が感染したときに、他人に感染させないためにできることを3つあげましょう。
- 7) マスクの材質やマスクの掛け方による感染防止効果の違い
- 8) ワクチンの効果と副反応について
- 9) 回避すべきリスクの高い5つの場面とは

「感染拡大を防止するために自分達にできることできること」
クラス・クラブ・研究室・友人等で話し合いましょう！

参考になるサイト

- 1) 国立感染症研究所
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/covid-19.html>
- 2) 厚生労働省
 - ・新型コロナウイルス感染予防のために
https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1
 - ・新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識
<https://www.mhlw.go.jp/content/000788485.pdf>

洗い・アルコール消毒

6つのタイミング

外から
教室に入る時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ後



昼食の前後



トイレの後



そうじの後



みんなが使う
ものを触った時

