

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン（第3版）

高知県立大学

新型コロナウイルス感染症への対応は長期にわたる対応が必要であり元に戻すわけではありません。ウイルスは常に我々の周りに存在しており、「With コロナ」の世界のなかで、厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」を自分の生活にしっかりと取り入れ、定着させていかなければなりません。

外から課せられる「自粛」から、各自が主体的に賢く対応することへの転換です。「新しい生活様式」の「一人ひとりの基本的感染対策」・「日常生活を営むうえでの基本的生活様式」・「日常生活の各場面別の生活様式」は、**どのような状況でも皆さんの生活・行動の根拠となります**。地域社会への負荷の軽減を意識して、自身の、仲間、家族の、そして地域社会の人々の命と生活を守っていきましょう。

そこで、本学は「新しい生活様式」の徹底を前提として制限の緩和をしていきます。感染状況を把握しながら対面授業を段階的に開始するロードマップを策定し、これに基づき、**新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン（第3版）**を改定しました。

対面授業の開始は、高知県及び全国の感染状況等を参考にしつつ決定し、別途お知らせいたします。

学生の皆さんは、本ガイドラインを遵守し、高知県立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。

### 1 感染予防と健康管理

一人ひとりが健康管理に努める。少しの体調不良であっても、人との接触を控えてください。

互いの社会的距離（約2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てください。

#### （1）健康管理

毎日、体調を検温と「健康チェックシート」で確認してください。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、自宅等で待機してください。自宅等でも感染リスクはあります。居室を分けるなど、感染予防をしてください。

○【参考】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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#gokazoku)

「健康チェックシート」はポータルで配信しています。必ずダウンロードして、毎日体調を確認し、記録をしてください。

**登校の有無に関わらず、1項目でも当てはまる症状等がある場合は、「健康チェックシート」裏面の連絡先に必ず連絡してください。**

下記の症状を感じたら、高知県新型コロナウイルス健康相談センター「088-823-9300」に相談し、指示を受けてください。(相談目安が変更されました。)

- 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  
※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、高齢者
- 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。)

(2) 3つの「密」を避けましょう！  
社会的距離を保ちましょう！

- 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。  
あなたの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、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・・・

換気はできますか？

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？

まず、確認してから、行動しましょう。

対面授業が開始されると、活動範囲が広がっていくことが予想されます。

社会の組織は、可能な限り社会的距離が保たれるように努力しています。そのような社会の努力を支援し、キャンパス内外やアルバイト先でも、社会的距離を保ちましょう。

## 2 登校時及び大学滞在時の留意点

### (1) 「健康チェックシート」で必ずチェック

登校前に✓し、1つでも症状等があれば登校は控え、自宅等で待機してください。

## (2) マスクを必ず着用

マスク（市販のマスクが手に入らない場合は、手作りマスクを準備）を必ず着用し、咳エチケットを必ず守ってください。

咳エチケット（厚生労働省 HP）

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

## (3) 手洗いの徹底

石鹸で必ず手洗いをしましょう。

- ・料理や食事をする前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・登校した時、外から戻ってきた時、帰宅した時
- ・動物や昆虫にふれた後

## (4) 入室前にもう一度、確認（体温、マスク、手洗い）

### 3 課外活動等について

当面の間、原則、禁止とします。

ただし、インターネットを活用したコミュニケーションなど、人と人が接することがないような工夫を講じて、活動することは可能です。何らかの工夫をしながら、活動を継続することを推奨します。

クラブ・サークル活動、地域活動など

その他の活動：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。感染は一瞬です。発生する可能性の高い場所は避けてください。

### 4 アルバイト

飲食店のアルバイトで感染している例が報告されております。さらに高知県知事より『当面家族以外との会食を自粛する』ようにと通知が出されていること、食事を介しての感染例が多発していることから、飲食店でのアルバイトは自粛していただきますようお願いいたします。

アルバイトをする場合は、健康管理をしっかりと行い、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せんか。

当てはまるようでしたら、当分の間、そのアルバイトを休むことも考えましょう。

### 5 キャンパスへの立入制限について

段階的に制限を解除していきますが、学内での対面授業が実施可能となるまでの当面の間、学内への立入りは、下記を除き制限します。

- ・教員からの指示による指導や面談等
- ・就職相談（就職活動を含む）

※相談や問い合わせなどは、可能な限り、電話やメールなどを利用してください。

- ・事務局への各種相談や書類などの提出

※電話や郵便で対応できないものに限る。

相談や問い合わせなどは、可能な限り、電話やメールなどを利用してください。

・健康管理センターへの相談

※事前に電話で連絡をしてください。池 088-847-8743、永国寺 088-821-7116

・情報演習室

※履修登録や遠隔授業の受講、資料ダウンロード、課題提出に必要な場合などに限る。

※パソコンやタブレットなどを持っておらず、遠隔授業の受講に支障がある場合

※利用できる教室や時間帯を制限する場合があります。

・図書館

※課題提出のために、図書の利用が必要な場合に限る。

## 6 居所について

人と人との接触の機会をできるだけ減らしていく取組みが求められています。遠隔授業の実施期間であっても、大学に届け出ている高知の居所から移動しないでください。高知の居所を離れる場合は、必ず、大学（学年担当教員）に連絡してください。

特定警戒都道府県（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、大阪府、兵庫県、北海道、京都府）に行き、高知に戻った場合には、2週間は健康観察期間とします。状況に応じては大学には立ち入れない場合もあります。

県外にいる学生は、県を越える移動の自粛が求められている間は高知に戻らないでください。現時点では、緊急事態宣言は5月末まで延長されており、この間は都道府県をまたいでの移動は自粛が求められています。6月に入ってから、高知に戻ってください。なお、6月8日から6月21日までは健康観察期間とし構内へは立ち入りできません。対面授業に向けて、この2週間は健康観察期間としてください。

※寮生については、別途お知らせをいたします。

※状況によって、変更の可能性があります。

## 7 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。

○ 多人数との会話や交流などは控えましょう。

新入生歓迎コンパや各種歓迎会など、飲食を伴う多人数の集まりは

開かない！ 参加しない！

ライブやコンサート、観劇には行かない！

カラオケなど、密閉空間で人との距離が近く、飲食を伴う場所には行かない！

少人数であっても、食事を提供する場所では近距離や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、特に特定警戒都道府県への旅行や帰省はしないでください。（特定警戒都道府県から移動した場合は、2週間は自宅等での健康観察期間とします。状況によっては大学内に立ち入れない場合もあります。）

○ 無症状のまま他人に感染させてしまう可能性もあります。高齢者や基礎疾患のある方との接触はできる限り避けましょう。

- 濃厚接触者の調査が難航しているようです。感染が拡大している状況では、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行動をメモに残すなど記録をしておきましょう。
- 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。一人で抱え込まず、友人や家族にも話してみましょう。学年担当にもメールや電話で相談してください。

## 8 就職活動の留意点

### (1) 活動地域の感染状況等を考慮

活動目的地の感染状況に応じて、移動も含め、自身で感染予防を講じましょう。

**特定警戒都道府県**での活動は、できる限り控えてください。

Web 面談等での活動を推奨します。

### (2) 活動中の感染リスクの低減対策

マスクの着用、咳エチケット、手洗いの励行

3つの「密」を避ける行動をとりましょう。

## 9 感染又は濃厚接触者となった場合

- もしも、**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、大学に必ず連絡してください。
- もしも、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、大学に連絡してください。
- もしも、**同居人が濃厚接触者に特定**されたら、自身も2週間は自宅待機し、健康観察を行ってください。その際は、必ず、大学に連絡してください。

**連絡先**：Health Passport 裏表紙見返し「感染症発症時（疑いを含む）の連絡網」

#### ■ 学年担当教員

又は

■ 事務局 池キャンパス：学生・就職支援課 088-847-8577

永国寺キャンパス：学生支援課 088-821-7104

## 10 経済的支援などの相談窓口について

本学では、授業料の分納・延納、授業料免除制度をはじめとして、日本学生支援機構の給付型奨学金、貸与型奨学金など様々な経済的支援を利用していただくことが可能です。

お気軽にご相談ください。

■ 事務局 池キャンパス：学生・就職支援課 088-847-8577

永国寺キャンパス：学生支援課 088-821-7104

e-mail:gakusei1@cc.u-kochi.ac.jp

## 11 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」

○【参考】新しい生活様式（厚生労働省ホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

### 「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。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、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

##### 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、十分な距離がオンライン

##### 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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 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
- 名刺交換はオンライン
- 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予定