令和２年６月 15 日

# 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４版）

高知県立大学

対面授業を始めるにあたり、学内においても「新しい生活様式」をしっかり定着させ、感染予防に努めながら、学生生活を送っていく必要があります。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復帰する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」**の世界でも、着実に自己実現ができるよう努めていきましょう。

そこで、**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４版）を改定しました。**感染拡大のリスクを可能な限り低減する取組みは今後も継続していく必要があります。６月 22 日以降は、改定後のガイドラインに従ってください。

本学では、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」～ 』(2020.5.22 Ver.1)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行っていきます。

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。

**「新しい生活様式」を踏まえた大学の行動基準**

| 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 | 個人や少人数でのリスクの低い活動で短時間での活動に限定 |
| レベル２[2] | できるだけ２m 程度（最低１m） | リスクの低い活動から徐々に実施 | リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底 |
| 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 | 十分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 |

[1] 生活圏内の状況が、「特定(警戒)都道府県」に相当する感染状況である地域

[2] 生活圏内の状況が、①「感染拡大注意都道府県」に相当する感染状況である地域及び②「感染観察都道府県」に相当する感染状況である地域のうち、感染経路が不明な感染者が過去に一定程度存在していたことなどにより当面の間注意を要する地域

[3] 生活圏内の状況が、「感染観察都道府県」に相当する感染状況である地域のうち、レベル２にあたらないもの

＊「特別警戒都道府県」は特別措置法に基づいて国が指定、「感染拡大注意都道府県」と「感染観察都道府県」については各県の知事がいずれに当てはまるかを判断

## 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～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。

**なお、37.2℃以上発熱があった場合、解熱後３日間は自宅で健康観察をしてください。**

また、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。

＊基礎疾患があることにより重症化するリスクが高い人等は、主治医に相談の上、健康管理センターに申し出てください。状況もふまえ、遠隔授業を行うなどの対応を行います。

○【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

「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**特別欠席連絡先（class@cc.u-kochi.ac.jp）**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

※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。）

（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。

※ただし、熱中症のおそれがある場合は、マスクを外してください。

※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、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。

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。

- 大学に来た時
- 授業開始前後
- トイレ使用後
- 食事前後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後（授業時間中は除く）

※ハンカチを必ず持ち歩きましょう。お友達との貸し借りは厳禁です。

**（４） 入室前にもう一度、確認（体温、マスク、手洗い）**

体温を測ってない場合は、教室に入る前に健康管理センター、事務局又は学部事務室で測ってください。

（事務局　池：教務課、学生・就職支援課、永国寺：教務課、学生支援課）

**（５） 昼食時の留意点**

学内で昼食をとるときは、<u>大学が指定する場所</u>でとるようにしてください。

・石鹸で手を洗う。

・対面で座らない。

・お喋りしない。

・手早く済ませる。

※食堂以外の食事場所には、住宅用洗剤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。

※食堂内の席は間隔をとって、並べていますので、絶対に移動させないでください。

※池キャンパスでは、売店等複数箇所でお弁当販売を行います。
食堂内での飲食も可能です。

※永国寺キャンパスでは、お弁当を販売しています。食堂内での飲食も可能です。

**（６） 廊下や階段は右側通行**

不必要な接触を避けるため、最低１メートルの間隔をとり、右側通行を心掛けましょう。互いの流れもスムースになります。

廊下等で立ち止まって、話すのはやめてください。

**（７）エレベーター**

**必要な方を優先的に、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**

やむを得ず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、お喋りをしないでください。

できるだけ距離をおくなど注意してください。

乗り合わせた他の乗客にも感染のリスクがあります。責任ある行動をとりましょう。

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

**（９） その他**

**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。**

大声で声をかけたり、話し合ったりしないでください。

必要な用事が済んだら、速やかに帰宅しましょう。

**３　課外活動等について**

**段階的に制限を解除していきますが、<u>当面の間、原則、禁止</u>**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、活動を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。

※クラブ・サークル等の活動再開については、別途、お知らせをします。

「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、各団体においては、どのような活動が可能か、具体的な感染予防をどうすべきかなどの検討をお願いします。

## 4　アルバイト

**適切な感染予防対策がとられていないところでは、アルバイトを自粛してください。**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。

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自粛してください。

（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」に当てはまってないですか。

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。

※実習施設との取り決めで実習前の一定期間及び実習期間中のアルバイトを禁止する学部があります。各学部の指示に従うようにしましょう。

## 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、基本的に対面授業の受講以外**の学内への立入りは、下記を除き**制限します。**

下記の場合も、**必要な用事が済んだら、速やかに帰宅してください。**

**・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。

対面での対応が必要な場合は、事前に電話かメールで連絡をしてください。

**・事務局への各種相談や書類などの提出**

※なるべく受講のために大学に登校したときに、提出してください。

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。

**・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。

※遠隔授業は、自宅等で受講してください。

**・図書館**

※課題提出や研究活動のために、閲覧や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。**高知県では、他県との往来の自粛が解除されますが、やむを得ない事情がある場合を除き、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。**

**特に感染が続いている場所（特定警戒都道府県、感染拡大注意都道府県等）**に行き、高知に戻った場合には、健康観察期間を設ける場合があります。状況に応じては大学には立ち入れない場合もあります。

## 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。

○　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。

　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は、対面ではなく、横並びに座り、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**感染が続いている場所（特定警戒都道府県、感染拡大注意都道府県等）**への旅行や帰省はしないでください。（**感染が続いている場所**から移動した場合は、自宅等での健康観察期間をお願いする場合があります。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。

**感染が続いている場所（特定警戒都道府県、感染拡大注意都道府県等）**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。

※**特に感染が続いている場所（特定警戒都道府県、感染拡大注意都道府県等）**に行き、高知に戻った場合には、健康観察期間を設ける場合があります。状況に応じては大学には立ち入れない場合もあります。

**（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。

**（３）インターンシップ**

参加希望者は、必ず、インターンシップ先が受入可能か、感染予防対策が講じられているかを確認し、事前にワクワク Work!!にプログラム等の資料を添えて申し出てください。別途、インターンシップに関するお知らせを出しますので、それに従ってください。

・インターンシップの実施地域や内容によって、インターンシップ期間前後で健康観察期間を設けてもらうことがあります。
また、感染リスクが高いと判断した場合は、許可されない場合があります。

・インターンシップに参加する際は、必ず学年担当教員に申し出るとともに、ご家族にもお知らせください。

## 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。感染者の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、設置主体である高知県や大学における感染者発生の情報等を収集・蓄積している文部科学省への報告も求められています。

○　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 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

○【参考】「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 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.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。
□遊びにい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

# 令和２年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

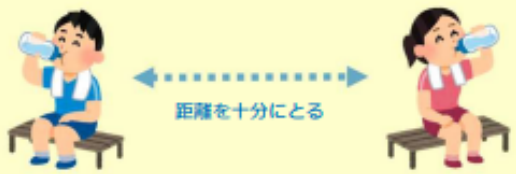
## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の３つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の**「新しい生活様式」が求められています。**このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

### 2　適宜マスクをはずしましょう




・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3　こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり１.２リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4　日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5　暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。３密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：https://www.wbgt.env.go.jp/