

## 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6版）

高知県立大学

10月から後期授業が始まりましたが、全国各地の感染状況も大都市圏などの一部を除き、改善してきており、政府は経済活動再開の取組みを始め、イベントの参加者人数制限も緩和するなど、今後、イベントや旅行、大学での授業再開など、人の動きや対面での社会活動の活性化が見込まれています。このような状況の今こそ、基本的な感染防止対策が非常に重要です。

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。

現在の高知県での感染状況はステージゼロ（緑）で継続しています。この状況を踏まえ、地域の感染レベルに合わせて「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5版）」の改定を行いました。課外活動制限、キャンパスへの立入制限、健康観察期間の取扱いなどを緩和していますが、決して気を緩めることなく、感染予防を継続してください。

また、「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」で感染者との接触情報を確認した場合の対応も追加しています。

なお本学では、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」～』（2020.9.3 Ver.4）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1に準じた感染予防対策を引き続き行っていきます。

「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	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない		個人や少人数での感染 リスクの低い活動で短時 間での活動に限定
レベル2	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取る	収束局面 感染リスクの 低い活動から 徐々に実施	拡大局面 感染リスクの 高い活動を停 止	感染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	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取る	適切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

## 目次

- 1 感染予防と健康管理 (10/8 更新)
- 2 登校時及び大学滞在時の留意点
- 3 課外活動等について (10/8 更新)
- 4 アルバイト
- 5 キャンパスへの立入制限について (10/8 更新)
- 6 居所について (10/8 更新)
- 7 日常生活における留意点 (10/8 更新)
- 8 就職活動の留意点 (10/8 更新)
- 9 感染又は濃厚接触者となった場合 (10/8 更新)
- 10 経済的支援などの相談窓口について
- 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」
- 12 各種連絡先 NEW

### 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 (10/8 更新)

毎日、健康状態を検温と「健康チェックシート」で確認してください。該当する番号の中で**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、解熱した翌日から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](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」裏面の連絡方法に従って、必ず連絡してください。**

項目①～⑨、⑪に該当 → ★1 特別欠席連絡先 ([class@cc.u-kochi.ac.jp](mailto:class@cc.u-kochi.ac.jp))

項目⑩に該当 → ★2 学年担当連絡先 ([学部-学年@cc.u-kochi.ac.jp](mailto:学部-学年@cc.u-kochi.ac.jp)) 準備中

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。

- 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。

感染拡大防止と社会経済活動の両立のため、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
- ・ トイレ使用后
- ・ 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、大学が指定する場所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。

### (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ズになります。

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

大声で声をかけたり、話し合ったりしないでください。

授業時間以外でも密を避けて行動してください。

## 3 課外活動等について (10/8 更新)

段階的に制限を解除していきます。

活動に際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」の利用及び「新しい生活様式」を踏まえ感染予防対策を講じた活動計画等の提出及び許可が必要です。

※クラブ・サークル等の活動再開についての詳細は、下記のお知らせを確認してください。

・6/29「課外活動の制限付き再開について」

・9/30「課外活動の制限付き許可における活動範囲等の見直しについて」

### ◆10月以降の方針◆

活動制限許可を受けているサークルは、10/12 (月) から【ステップ2 (学外関係者との接触可、学外施設での活動可：条件付き)】へ移行

\* 10/12 以前に大会参加を希望する場合は、学生支援担当に事前相談が必要です。

※「立志社中」については、地域連携課からのお知らせに従ってください。

## 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。

※参考：業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧 (内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室) <https://corona.go.jp/>

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。

※アルバイトに際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を利用して  
ください。

※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 (10/8 更新)

高知県の感染症レベルは、現在ステージゼロになっています。

立入制限は特に設けませんが (学外者を除く)、感染状況に応じて、立入制限を行う  
ことがあります。

授業以外でも「密」を避け、2の大学滞在時の留意点を守ってください。

## 6 居所について (10/8 更新)

高知県では、現在、他県との往来の自粛は求められていませんが、高知の居所を離れる場合は、いずれの場合も必ず事前に、大学 (学年担当連絡先) \*に「移動先」・「期間」・「理由」を連絡してください。

特に感染が続いている場所 (直近1週間の10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上の都道府県) に行き、高知に戻った場合には、不要な外出は控え自宅等で2週間の健康観察期間を設けてください。

### ◆10月以降の健康観察期間の取扱い◆

- New 2週間の健康観察期間中は不要な外出は控えていただくこととなりますが、健康観察期間中に対面授業等がある場合に限り、健康チェックシートの項目に問題がなければ (⑩を除く)、学年担当連絡先に申し出て、大学で受講することができます。
- New 健康チェックシートの項目に1つでも症状がある場合 (⑩を除く) は、大学に登校することはできません。  
この場合は、特別欠席連絡先 (class@cc.u-kochi.ac.jp) に連絡し、自宅等で健康観察を行ってください。
- New 演習科目や実習については、各学部の指示に従ってください。

※なお「感染が続いている場所」を短時間で経由する場合 (乗換等) は、該当しません。

※「特に感染が続いている場所」については、毎週ポータルを通じてお知らせします。

※移動に際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を利用してください。

## 7 日常生活における留意点 (10/8 更新)

---

\* 学部、学年別のメールアドレスに連絡してください。学年担当連絡先一覧は、文末にあります。

- 学内に限らず、手洗い、うがい、換気、マスク着用が必要です。
  - 「**新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)**」を利用してください。
  - 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**特に感染が続いている場所（直近1週間の10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上の都道府県）**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、2週間の健康観察期間をお願いします。参照：6 居所について 10月以降の健康観察期間の取扱い）
  - 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よう。健康管理センター保健師、学年担当などにメールや電話で相談してください。
- ※参考：業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧（内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室）<https://corona.go.jp/>

## 8 就職活動の留意点（10/8 更新）

### （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（直近1週間の10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上の都道府県）**での活動は、できる限り控えてください。

可能であれば、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。

「**新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)**」を利用してください。

### （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。

※いずれの活動の場合も、**特に感染が続いている場所（直近1週間の10万人当たりの新規感染者数が2.5人以上の都道府県）**に行き、高知に戻った場合には、**2週間の健康観察期間を設けてください。**（参照：6 居所について 10月以降の健康観察期間の取扱い）

## 9 感染又は濃厚接触者となった場合（10/8 更新）

### （1）New 「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」で接触が確認された場合

症状の有無、身近に感染者がいるいないに関わらず、大学に連絡

アプリで示された連絡先に連絡し、PCR 検査を希望し、受ける。

結果が出るまで保健所の指示に従い、自宅等で健康観察。

PCR 検査で陽性又は濃厚接触者と特定された場合

→（2）感染者又は濃厚接触者に特定された場合へ

### （2）感染者又は濃厚接触者に特定された場合

保健所の指示に従うとともに、大学に連絡してください。

\* 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。

### （3）2週間以内に感染者や濃厚接触者と接触したことが分かった場合

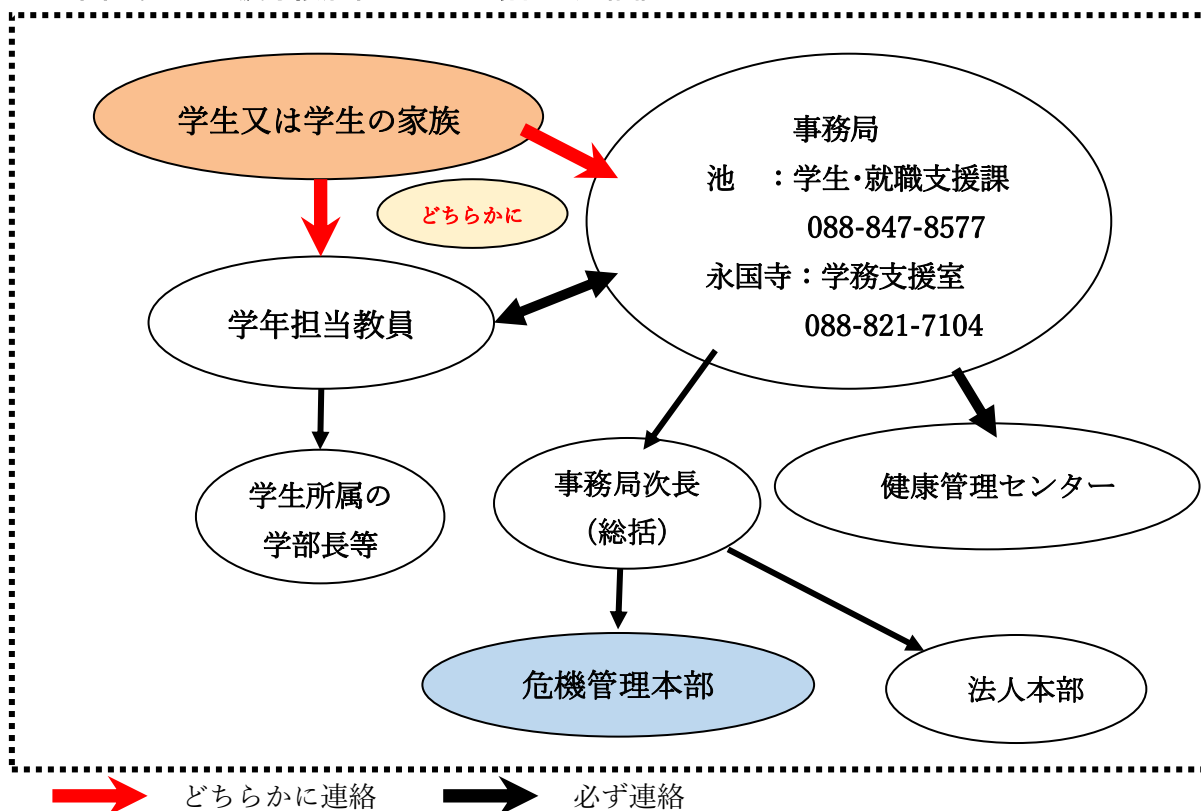
他の人との接触をできる限り避け、行動を自粛し、自宅等で待機してください。その際は、必ず、大学に連絡してください。

### （4）同居人が濃厚接触者に特定された場合

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。



感染者あるいは濃厚接触者となった場合の連絡網（COCOAで接触が確認された場合を含む）



## 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）別紙 1

[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



★学年担当連絡先一覧（準備中）

下記メーリングリストへのメールは、各学年担当教員＋各学生支援担当に送られます。

学部（文化：永国寺事務室学生支援担当、看護・社福・健栄：池事務局学生支援担当）

大学院（看護学研究科：池事務局学生支援担当、人間生活学研究科：池事務局学生支援

担当、永国寺事務室学生支援担当）＊網掛け部分の各研究科の担当教員は調整中です。

学部・研究科	学年等	メーリングリスト	
文化	1	bunka-1	@cc. u-kochi. ac. jp
	2	bunka-2	@cc. u-kochi. ac. jp
	3	bunka-3	@cc. u-kochi. ac. jp
	4	bunka-4	@cc. u-kochi. ac. jp
文化 (夜間主)	1	bunka-n1	@cc. u-kochi. ac. jp
	2	bunka-n2	@cc. u-kochi. ac. jp
	3	bunka-n3	@cc. u-kochi. ac. jp
	4	bunka-n4	@cc. u-kochi. ac. jp
看護	1	kango-1	@cc. u-kochi. ac. jp
	2	kango-2	@cc. u-kochi. ac. jp
	3	kango-3	@cc. u-kochi. ac. jp
	4	kango-4	@cc. u-kochi. ac. jp
社会福祉	1	shafuku-1	@cc. u-kochi. ac. jp
	2	shafuku-2	@cc. u-kochi. ac. jp
	3	shafuku-3	@cc. u-kochi. ac. jp
	4	shafuku-4	@cc. u-kochi. ac. jp
健康栄養	1	kenei-1	@cc. u-kochi. ac. jp
	2	kenei-2	@cc. u-kochi. ac. jp
	3	kenei-3	@cc. u-kochi. ac. jp
	4	kenei-4	@cc. u-kochi. ac. jp
看護学研究科	前期課程	kango-m	@cc. u-kochi. ac. jp
	後期課程	kango-d	@cc. u-kochi. ac. jp

学部・研究科	学年等	メーリングリスト	
人間生活学研究科	前期課程	ningen-m	@cc.u-kochi.ac.jp
	後期課程	ningen-d	@cc.u-kochi.ac.jp

網掛け部分は調整中