

2021年度 日常生活における注意事項

新型コロナウイルス感染症は、いまだ不明な点が多い感染症であり、国内外の感染状況を見据えると、社会全体としての長期的な対応が必要となることを見込まれます。こうした状況の下にあっても、本大学は、その目的及び使命を果たすため、学内における感染リスクを可能な限り低減した上で、持続的に教育研究活動に取り組む必要があります。

校医 根津 佐江子
校医 中村 一久

日常生活、感染者への対応、大学への入構等において「[白百合女子大学における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン](#)」【学生用】を遵守してください。特に次の点については重点遵守事項といたします。

事項1： 体調管理を徹底し、発熱、咳、のどの痛み、体調不調（倦怠感等）がみられる場合には、無理して登校しないでください。

事項2： 常にマスクの着用を心がける。
飲食時を除き常にマスクを着用しましょう。

事項3： 手指の消毒の励行
消毒用アルコールを使用して、こまめに手指を消毒しましょう。

事項4： ソーシャルディスタンス
対人距離の確保（2メートル程度の距離を保持することが望ましい）を心がけましょう。
*最近では、ソーシャルディスタンス（社会的距離）よりもフィジカルディスタンス（物理的距離）という言葉の使用を推奨されておりますが、今回は、一般的に使用されるソーシャルディスタンスという表記で使用させていただきます。

1) 基本的な感染予防対策

・体調管理

毎朝の検温と体調の確認を習慣としましょう。

発熱や咳、だるさなど体調の不調を感じた時は外出しないでください。

・マスクの着用

原則として、飲食時以外はマスクを着用しましょう。食事を楽しむ場合でも、マスクを外している間の会話は控え、食後の会話はマスク着用をお願いします。マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がるため喉の渇きを感じづらくなるため熱中症のリスクが高まりますので、夏はこまめに水分を補給しましょう。

・手洗い

ハンドソープを使用し、水道水による手洗いを励行しましょう。

※手洗いのあとはペーパータオル等によって手指を乾燥させることが大切です。

・咳エチケット

他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、腕の内側等を使って口や鼻をおさえましょう。更に周囲の人から顔を背け、できるだけ離れるようにしましょう。

2) キャンパスにおける注意点

・授業

教室周辺には消毒用のアルコールをおいています。入室前に必ず、手指を消毒してください。消毒を心がけてください。

座席は、学生同士が離れて座る配置とし、過度の過密を防ぎます。

教室への入室後は、授業開始前や休憩時間であっても、ソーシャルディスタンスを確保し、マスク着用、咳エチケットを遵守してください。

教員の指示により室内の換気に努めてください。

※[感染症拡大予防ガイドライン【学生用】](#) 4.(2)参照

・消毒

パソコンなど、共用の備品に触れる際には、必ず利用前後でアルコールによる手指消毒を徹底してください。

※[感染症拡大予防ガイドライン【学生用】](#) 4.(3)⑤参照

・食堂やカフェテリアでの過密防止とマナー

大学は、パーティションの設置と使用できる座席の制限をします。

利用の際は対面には座らず、ソーシャルディスタンスを保つよう心がけてください。

食事時の会話は感染リスクが高いとされています。食事時の会話は控え、食後の会話はマスク着用をお願いします。また、食堂内の過密防止のため短時間での利用としてください。

- ・歯磨き、うがい

蜜を避けるため時間帯をずらし、歯磨き中の私語はやめましょう。歯磨き、うがい後、水を吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと行い、飛沫飛散に注意しましょう。また、水道、洗面台を常に清潔に保つように心がけましょう。

- ・学内移動（歩行）時のマナー

構内での移動に際してもマスクを着用し、会話は控えてください。
できるだけソーシャルディスタンスを保つよう心がけてください。

- ・"3密"の回避

人が多く集まり、飛沫感染の恐れが高いイベントや行事の開催は自粛してください。
また、換気等の面で安全が十分に保障できない施設は使用禁止とします。

- ・休憩時間等

休憩時間など気の緩みやすい場面では感染リスクが高まることがあります。常に感染防止の意識をもって行動してください。

3) その他

- ・共同生活

寮などの共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。
特に共用部分においては、消毒等の感染防止を心がけましょう。

- ・行動の自粛

混雑している場所には出かけるのは控えましょう。
どうしても行かなければならない場合は、混雑する時間を避けるよう努めましょう。
長距離の移動は極力控えましょう。

- ・行動の記録

万一感染した場合に備え、感染経路が特定できるよう行動の記録に努めましょう。
また、一定時間対面で会話した人の名前も記録しておきましょう。

- ・電車・バス等の車内でのマナー

マスクを着用し、混雑している車内での会話は控えましょう。

・新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）に登録しましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けて、厚生労働省が開発した「新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）」の利用が推奨されています。

このアプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受け取ることができるもので、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査や受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

利用者が増えることで感染防止の効果が高くなることが期待されますので、アプリをインストールしてご活用ください。

なお、個人が特定される情報や陽性者との関係についての情報は一切記録されず、プライバシーは十分に保護されています。

【厚生労働省HP】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

【厚生労働省チラシ】COCOA チラシ3つのポイント：別紙資料参照

・感染リスクが高まる「5つの場面」：別紙資料参照

新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。別紙資料を参考に、感染防止にご留意ください。

※感染が判明した場合、濃厚接触者に特定された場合、感染の疑いがあり検査を受けた場合には、速やかにウェルネスセンター事務室（TEL：03-3326-0107／E-mail：well@shirayuri.ac.jp）に必ず連絡をしてください。

2021.4.1

ウェルネスセンター監修