

# 千葉大学での教育研究活動における COVID-19 対策

2021/10/1 現在

(2021/4/1 版からの修正部分は赤字)

## 1 自宅での注意点

### 1.1 毎日健康観察を行い、風邪症状があれば自宅で休養すること。

発熱(37.5 度以上もしくは平熱+1.0 度を目安とする)、呼吸器症状(咳、息切れ等)、倦怠感、味覚・嗅覚の異常、嘔吐・下痢、その他の感冒症状(悪寒、咽頭痛、筋肉痛、関節痛、頭痛、等)がある場合(参考資料;症状について)には、入構せず総合安全衛生管理機構へ報告すること。同時に、かかりつけ医もしくは発熱相談医療機関へ電話相談後に受診し、結果を総合安全衛生管理機構へ報告すること。

<http://hschome-gw.hsc.chiba-u.ac.jp/2020bodysymptoms.html> → 公欠・特別休暇

千葉県発熱相談医療機関→ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/hatsunetsu.html>

1.1.1 上記の症状がある場合、感染拡大予防のため自己隔離を行う。(参考資料 自己隔離について)

1.1.2 学生寮入寮学生が症状を発した場合、自身の部屋で自己隔離し、抗原検査を実施すること。

1.1.3 COVID-19 が疑われる症状が出現した場合、かかりつけ医・発熱相談医療機関で診察を受け診断のための検査を行うことを推奨する。

### 1.2 家族等同居人に COVID-19 が疑われる人が出た場合

1.2.1 自宅内での症状がある人の隔離を行うこと(資料 自己隔離について)

### 1.3 保健所等から濃厚接触者である旨、連絡があった場合。

1.3.1 その事実を速やかに総合安全衛生管理機構へ報告すること。

1.3.2 COVID-19 診断のための検査(PCR 検査、抗原検査)を受けたこと、また、その結果を、速やかに総合安全衛生管理機構へ報告すること。

## 2 COVID-19 患者発生時の対応

### 2.1 COVID-19 と診断された学生教職員は、速やかに総合安全衛生管理機構に連絡すること。

<http://hschome-gw.hsc.chiba-u.ac.jp/2020bodysymptoms.html>

2.2 患者が発生した部局対策本部と本部危機対策本部、総合安全衛生管理機構は、保健所等行政からの指示に従い、必要な情報収集と行政への情報提供を行い、感染拡大防止対策をとること。

## 3 行動記録

3.1.1 日々の行動(行った場所、会った人)がわかるように行動記録を付けること。

3.1.2 Cocoa などアプリから接触通知が来た場合には、速やかに発熱相談医療機関へ受診し結果を総合安全衛生管理機構へ報告すること。

<http://hschome-gw.hsc.chiba-u.ac.jp/2020bodysymptoms.html>

### 3.2 移動、出張や海外渡航・旅行等

3.2.1 原則として行政の要請に従うこと。

3.2.2 **演習・実習等の移動、業務での移動については十分に感染対策を行い実施すること。**

3.2.3 海外渡航については、**原則として新型コロナウイルスワクチンが接種済みであることを確認すること。**

### 3.3 海外から入国した時

3.3.1 入国後 2 週間は入構禁止(公欠・特別休暇)、入国時に総合安全衛生管理機構へ報告し、指示に従って健康観察を行うこと。

3.3.2 COVID-19 を疑う症状(1.1 参照)が出現した場合、速やかに、発熱相談医療機関へ相談し受診の上、結果を総合安全衛生管理機構へ報告すること。

<http://hschome-gw.hsc.chiba-u.ac.jp/2020bodysymptoms.html>

3.4 **流行地域(ステージ 4 相当)では、同居家族以外との飲食およびマスクを外しての接触を避けること。(参考資料 会食マナー)**

### 3.5 感染拡大に警戒が必要な地域・期間においては、大人数(4 人以上)での飲食およびマ

スクを外しての接触を避けること。

3.6 3 密を避け、**ゼロ密を心がけること。**(参考資料;3 密を避けよう)

3.7 外出から帰宅後は、手洗い等の衛生活動を励行すること。

3.8 感染リスクを上げる 5 つの場面を避けるよう注意を払うこと。(参考資料 5 つの場面)

## 4 大学構内

4.1 建物内では原則としてマスクを正しく着用すること。

### 4.1.1 可能な限り使い捨て不織布マスクを着用すること。

4.1.2 使い捨て不織布マスクの着用が困難な場合(もしくは場面に応じて)、布マスクを着用すること。

4.1.3 合理的配慮が必要な場合を除き、フェイスシールド・マウスシールドの単独着用は認めない。

4.1.4 屋外であっても混雑している場所は同様とする。

4.1.5 歩行時、運動時などは、屋外や距離を取れる環境で、熱中症リスクなど他の要因を考慮し、適宜脱着すること。

4.2 登校時、出勤時等、適切なタイミングで手洗いを励行すること。(参考資料;手洗いについて)

4.3 3 密を避け、**ゼロ密を心がけること。**(参考資料;3 密を避けよう)

### 4.4 屋内では十分な換気を行うこと。

(参考 上手な換気の方法～オフィス・店舗編～ダイキン工業

<https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation/office/>)

4.4.1 原則として、屋内では 2 か所以上の窓や扉を開けて、適切な換気を常時行うこと。

4.4.2窓の常時開放が困難な場合には、30分に1回窓を全開にして10分換気を行うこと。

4.4.3講義中の講義室などでは、適宜CO2モニターを利用し、CO2濃度が1000ppm以下になるように換気をすること。

4.5 流行期にはCOVID-19が重症化しやすい高齢・持病を持った/妊娠中の学生・教職員にメディア授業・在宅勤務への移行を配慮すること。

5 講義室(参考資料;講義室・共用施設での感染対策)

5.1 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた大学等における教育研究活動の実施に際しての留意事項を参照すること。

[https://www.mext.go.jp/content/20200518-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200518-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)

5.1.1体調不良者には帰宅する様に指導すること。

5.1.2窓や扉を開けて換気すること。

5.1.3講義室の定員を勘案し、Social Distancingをとった座席配置、座席指定を行うこと(1m間隔を目安とする)。

5.1.4講義室内では原則として不織布マスクを適切に着用すること。

5.1.5講義中の講義室などでは、適宜CO2モニターを利用し、CO2濃度が1000ppm以下になるように換気をすること。

5.1.6患者発生時には、共用物の消毒・拭き掃除を行うこと。(参考資料:消毒について)

5.1.7流行が拡大した場合、メディア授業への移行を検討すること。

6 研究室・実験室(参考資料;研究室での感染対策、感染拡大防止と研究活動の両立のために)

6.1 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた大学等における教育研究活動の実施に際しての留意事項を参照すること。

6.1.1流行状況や研究室・実験室内の混雑を勘案し、オンラインでの指導等を併用すること。

6.1.2指導教員は、学生の健康管理に配慮し、行政からの外出自粛要請等に基づき時差登校・オンライン指導、3密を避ける研究計画、学生の健康管理に配慮した研究計画など、学生の感染予防に努めること。

6.1.3特に、実験室では、窓全開・ドラフトの稼働など実験に支障のない範囲で、換気に努めること。

**6.1.4 研究室内での飲食は、飛沫感染防止のため、黙食を厳守し、時差・場所の分散に努めること。**

6.1.5実験室内におけるアルコール消毒の際は火気に注意すること。

7 学生実習(教育、病院、介護など)

7.1 各部署で感染症対策を立案すること。

7.1.1学生は指導教員の感染症対策に関する指示を遵守すること。

7.1.2実習に参加する学生教職員は、原則として新型コロナウイルスワクチンが接種済みであること。

7.1.3ワクチンの接種が困難な場合、実習開始2週間前~実習期間中は、感染リスクの高い行動を避け、健康観察を行うこと。

7.2 実習受け入れ先の感染症対策を遵守し、実習等の実施にあたって対策を十分に協議すること。

7.3 COVID-19 患者発生時には速やかに実習機関と連携して感染拡大予防に努めること。

8 野外実習・宿泊を伴う実習等（参考資料：宿泊施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン  
<https://www.jcha.or.jp/admin/app/webroot/files/upload/5ebcf16e-87c8-4ebe-9df2-4916963c4eee.pdf>）

8.1 各部署で感染症対策を立案すること。

8.1.1 学生は指導教員の感染症対策に関する指示を遵守すること。

8.1.2 実習に参加する学生教職員は、原則として新型コロナウイルスワクチンが接種済みであること。

8.1.3 ワクチンの接種が困難な場合、実習開始 2 週間前～実習期間中は、感染リスクの高い行動を避け、健康観察を行うこと。

8.2 担当教員は、実習地の流行状況を確認し、感染拡大の恐れがある場合には、計画の変更や中止を検討すること。

9 事務室等の居室（参考資料：職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/000630736.pdf>）

9.1 整理・整頓・掃除・清潔・しつけの 5S 活動を促進し、感染予防に適した環境形成に努めること。

9.2 在宅ワーク・時差出勤などを促進し、3 密を避けること。

9.3 事務室内では不織布マスクを正しく着用すること。

9.4 事務室内の換気を十分に行い、適宜 CO2 モニターを利用し、CO2 濃度が 1000ppm 以下になるように換気をする。

9.5 手洗いを励行し、適宜、共用部分の拭き掃除を行うこと。

10 共有スペース（学習室・図書館・音楽棟・工房等）

10.1 各部署で感染予防対策を立てること

10.1.1 入退室の管理、人数制限などで 3 密を避けること。

10.1.2 定期的に清掃や拭き掃除を行い清潔を保つこと。

10.1.3 その他、必要な感染症対策を適宜講じること。

→ 文化庁 新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

[https://www.bunka.go.jp/koho\\_hodo\\_oshirase/sonota\\_oshirase/20200206.html](https://www.bunka.go.jp/koho_hodo_oshirase/sonota_oshirase/20200206.html)

10.2 利用者は、各部署の示す感染症対策を遵守し利用すること。

11 体育施設

11.1 利用者は学生支援課が示す感染症対策を遵守し利用すること。

11.2 競技・種目などにより、競技団体が示す感染予防対策に則り、練習や競技を行うこと。→

スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

12 飲食関連

**12.1 流行まん延期（ステージ 4 などひっ迫した流行状況を指す）には、同居家族以外と飲食を共にしない。**

## 12.2 感染拡大防止が必要な地域・期間においては、複数人での(4人以上)マスクを外しての

### 飲食・遊興を行わないこと。

- 12.3 外食や遊興する店舗は、感染対策について行政の認証を受けた店舗を利用すること。
- 12.4 換気が悪い場所(個人宅・下宿・寮の部屋・感染対策を行っていない店舗など)で複数人が集まり、マスクをせず懇談したり、食事をしたりは避けること。
- 12.5 構内事業者の感染予防対策は学生支援課が取りまとめること。
- 12.6 講義・業務などに差し支えない範囲で、時差で昼休みがとれるように配慮すること。
- 12.7 レジや店内の混雑回避・感染予防のため、電子マネーを活用すること。
- 12.8 学生・教職員は、流行状況に応じて会食の是非について十分に検討すること。

## 13 課外活動

[http://www.chiba-u.ac.jp/others/topics/2020covid-19/post\\_6.html](http://www.chiba-u.ac.jp/others/topics/2020covid-19/post_6.html)

- 13.1 学生支援課が課外活動団体の感染症対策を取りまとめること。
  - 13.1.1 行政の要請に従い、活動の停止を求めることがある。
  - 13.1.2 活動の内容に合わせ、競技団体・行政のガイドラインに従って活動すること。
  - 13.1.3 対面活動の際には、参加者名簿(連絡先)を作成し、各団体で適切に管理すること。
  - 13.1.4 対面活動の際には、団体ごとに健康観察記録を管理すること。

## 13.2 課外活動団体が、学内外での飲食を伴う懇親会の実施・参加を当面禁止する。

## 13.3 流行まん延期(ステージ 4 などひっ迫した流行状況を指す)には、練習・試合・発表会の

### 前後に複数名の部員で食事をともにしない。

## 13.4 感染拡大防止が必要な地域・期間においては、複数人での(4人以上)マスクを外しての

### 飲食・遊興を行わないこと。

## 14 イベント開催

- 14.1 大学の開催方針に従うこと。

→[http://www.chiba-u.ac.jp/others/topics/2020covid-19/post\\_4.html](http://www.chiba-u.ac.jp/others/topics/2020covid-19/post_4.html)

## 15 消毒について

- 15.1 共用物品の消毒・拭き掃除は、物品の特性に合わせて適宜行うこと。(参考資料:消毒について)
- 15.2 消毒用アルコールは火気厳禁なので注意する、次亜塩素酸(ハイターなど)は吸入すると肺障害を起こすので、換気をするなど、使用上の注意を守ること。
- 15.3 消毒に必要な物品の調達については予算を勘案し、適正に執行すること。

## 16 メンタルヘルス不調の相談について

- 16.1 学生が相談可能な窓口

16.1.1 学生相談ホットライン(外部) <http://www.chiba-u.ac.jp/hotline/hotline.html>

16.1.2 学生相談室(学生支援課) メールアドレス: gsoudan アットマーク office.chiba-u.jp

16.1.3 メンタルヘルス相談室(総合安全衛生管理機構) kokoro-hsc アットマーク chiba-u.jp

## 16.2 教職員が相談可能な窓口

16.2.1 メンタルヘルス相談室(総合安全衛生管理機構) kokoro-hsc アットマーク chiba-u.jp

## 17 その他

17.1 体調不良者への指導、感染症対策の具体的な内容については、総合安全衛生管理機構で相談可能。

→ 連絡先 E-mail info-hsc アットマーク office.chiba-u.jp

17.2 構内で体調不良者が出た場合には、速やかに各地区保健室へ電話連絡すること。

## 18 参考とする Web サイト

18.1 内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策 <https://corona.go.jp/>

18.2 文科省 新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

18.3 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

18.4 千葉大学 新型コロナウイルス感染症への本学の対応について

<http://www.chiba-u.ac.jp/others/topics/2020covid-19/index.html>

18.5 総合安全衛生管理機構 <http://hschome-gw.hsc.chiba-u.jp/>

説明する人・中田孝明先生  
千葉大学 救急集中治療医学教授  
株式会社 Smart119 CEO



救急・集中治療医が教える正しい

# 最新版コロナウイルスの症状

COVID-19は、軽度～重病まで幅広い症状が報告されています。そして症状はウイルスにばく露してから2～14日後に現れる事があります。



@Nakada119

・子どもは大人と似た症状があり、一般的には軽症です。  
・今回のリストは全てを網羅したものではありませんので、その他の症状が重篤だったり、気になるものがある場合は、かかりつけの医療機関に相談して下さい。

**黄色のマス**  
この症状を持つ方はCOVID-19に罹患している可能性が高いです

**白色のマス**  
これらの症状のうち少なくとも2つを合わせ持つ方もCOVID-19に罹患している可能性があります

**NEW**  
アメリカの疾病管理予防センター（CDC）がCOVID-19の症状として新たに追加した項目

これらの症状に注意してください		
<p>・乾いた咳</p> <p>コン コン</p> <p>＊2時間に何回か連続する咳 ＊24時間に3回以上の咳のエピソード ＊110も咳がある場合は多い時</p>	<p>・息切れや呼吸困難</p> <p>＊息切れは4時に重く時に自覚</p>	<p>・発熱</p> <p>＊発熱や背中を触れ熱を感じる</p>
<p>・悪寒 NEW</p>	<p>・悪寒を伴う NEW</p> <p>繰り返す震え</p>	<p>・筋肉痛 NEW</p> <p>＊インフルエンザのような筋肉・関節の痛み</p>
<p>・頭痛 NEW</p>	<p>・喉の痛み NEW</p>	<p>・味や匂いの喪失の出現 NEW</p>

## COVID-19の緊急警告サイン 医師の診察を受けるべき時期

<p>! 呼吸困難</p>	<p>! 持続的な胸の痛みや圧迫感</p> <p>＊なんか胸苦しい、息苦しい、痛みや圧迫感がある</p>	<p>! 意識障害の出現</p> <p>＊ボ～としている ＊目眩を感じている、よくわからない夢を見る ＊意識を失ったことも起こる</p>	<p>! 青紫色の唇・顔（チアノーゼ）</p>
---------------	--	--	-------------------------

COVID-19に罹患する可能性があったら...

- ★ひとりの場合や気になる場合は、各自治体の情報を確認して下さい。  
↳ [https://www.kantei.go.jp/jp/pages/corona\\_news.html](https://www.kantei.go.jp/jp/pages/corona_news.html)
- ★緊急時には119番に連絡して下さい。その際はCOVID-19がある可能性を伝え、可能であれば、助けが到着する前に布製マスクを着用して下さい。

提供：Smart119 (@Smart119\_jp)  
情報元：Smart119 COVID-19 Archive【コロナウイルスの症状(疾病管理予防センター[CDC]、2020/04/28[更新])】

## ～大切な人を守るために～ 家庭で出来る新型コロナウイルス感染症予防

最近、家庭内感染者数の増加は、無症状の濃厚接触者※の家族に対して積極的に検査をしていることも影響しています。

家庭内には、マスクをしない、空間が狭い、同じものを共有することが多いなど、感染症が広がりやすい特徴があります。

新型コロナウイルス感染症は、陽性でも無症状・軽症の方が多いですが、周囲へのさらなる感染拡大を防止するために、普段から家庭においても感染予防についてご協力をお願いします。

※マスクをつけないで、同じ空間で会話や共用物を触るなど、感染の可能性のある人

1

家の外で感染しないようにしましょう



マスクを外しての会話（例：近距離（1m）での飲食や喫煙時）を避けましょう。

トイレの後や食事の前の手洗い（消毒）をしましょう。

2

家の中での感染予防 ～5つの工夫～



家に帰ったら手を洗いましょう。

換気をしましょう。

**他の人の食べ残しを食べないようにしましょう。**

直接口をつけるもの（スプーンなど）の共有（回し飲みなど）は避けましょう。

みんなで一緒に使うもの（歯磨きコップなど）は、使用後によく洗いましょう。



◀ 港区では、基本的な感染防止対策を分かりやすくまとめた研修動画を作成し、「みなと新型コロナ感染症対策オンライン研修」をホームページで行っておりますので、ぜひ一度、ご覧ください。

## 3

## 体調が悪くなった場合に行うこと



- かかりつけ医に相談しましょう。
- タオルの共用は避けましょう。
- 換気（2方向の窓を開けるなど）を定期的に行いましょう。
- シャワーやお風呂は体調が悪い人が最後に入りましょう。
- 可能ならば部屋を分けましょう。
- 来客はお断りしましょう。
- 適切な距離をとりましょう。
- 互いにマスクを着用しましょう。
- ティッシュ等のごみを捨てる時はごみ袋をしぼりましょう。

## 4

## 体調不良になった場合に備えて事前に準備しておくもの



- 水分補給のための飲料水**（例：ミネラルウォーターやスポーツドリンクなど）
- 簡単に食事がとれるように、**保存がきく食べ物**（例：カップラーメン、缶詰など）

## 5

## よくある質問



- Q 1 食器や衣類は分けて洗う必要はありますか？  
A 1 分けて洗う必要はありません。
- Q 2 部屋の消毒は必要ですか？  
A 2 おう吐や便などの付着があった場合は洗剤や消毒液で消毒します。
- Q 3 車で外出するときは車内でもマスクをしたほうがいいですか？  
A 3 同乗者がいる場合は、マスクをして窓を開けて換気をしましょう。

作成

みなと保健所 03-3455-4461※  
企画課新型コロナウイルス感染症対策担当 03-3578-2057※  
※ 平日 8時30分～17時15分まで

監修

堀 成美（港区感染症専門アドバイザー）

令和2年12月1日時点



# 会食マナー

## 〇 頑張っ て 取 り 組 ん で 欲 し い こ と 進んで取り入れましょう!

食べる直前の手洗いや手指消毒を心がけましょう。

1つのテーブルに座る人数を少なくしましょう。  
(なるべく少人数での開催が望ましいです。)

座席は、隣の方と距離を取ったり、はす向かいに座るなど飛沫が飛ばない工夫をしましょう。

咳やくしゃみをする時は、人に向けてないようにしましょう。

乾杯や会話は控えめので声で行いましょう。

マスクを外す時は内側を折り畳み、ポケットやかばん、専用ケースなどにしまいましょう。

マスクを外して会話する時は、扇子やうちわなどを口にあてて飛沫が飛びにくいようにしましょう。

大皿料理は、特定の人が先に小皿に取り分けましょう。  
(トングや箸などの共有は避けましょう。)

## ✖ や ら な い よ う に 気 を つ け て ほ し い こ と

体調が悪いときの参加は絶対に避けましょう。

長時間の会食は避けましょう。  
(最初に、会食の終わりの時間を決めましょう。)

小さいテーブルを囲んで、向かい合うことは避けましょう。

大きな声での乾杯や会話は避けましょう。

大きな声は飛沫がたくさん飛びます

マスクを外して、テーブルの上に直接置くことは避けましょう。

携帯電話などを取り出し、顔を近づけてみんなで覗き込むことや回したりすることは避けましょう。

### 港区の安全・安心なお店で楽しいお食事を

港区には、感染防止対策を徹底し、お客様に安全に安心してご利用いただけるよう、取り組んでいるお店がたくさんあります。

お店で会食を行う際は、ぜひ、こうした取組を行っている安全な飲食店をご利用いただき、楽しい時間をお過ごしください。



▲このステッカーを掲示しているお店が自印です▲ 引用: 東京都ホームページ

### 基本的な感染防止対策を学びましょう

会食をはじめ、あらゆる場面における手洗いなどの感染防止対策はとても大切です。

港区は、こうした基本的な感染防止対策を分かりやすくまとめた動画を作成していますので、ご覧ください。



作成 みなと保健所電話相談窓口 03-3455-4461\*  
企画課新型コロナウイルス感染症対策担当 03-3578-2057\*  
※ 平日 8時30分～17時15分まで

監修 堀 成美 (港区感染症専門アドバイザー)



## みんなと会食マナーガイド 2020.10.29 ver.1



これは、職場の同僚や友人同士などで会食を行う場合の感染防止対策をまとめたものです。  
会食に参加するみなさんが、安全に安心して食事を楽しむことができるよう、ぜひ一度、ご覧ください。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



## 「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）
- 毎朝の体温測定、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せ
- 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

#### 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

#### 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

#### 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

感染症対策へのご協力をおねがいします

# ！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生労働省



説明する人 石高優さん  
急性期病院 10年目の看護師



看護師が教える正しい

# アルコール消毒のタイミング

前後に消毒を！ 日常で気をつけたい5つのポイント

商品に触る	つかまる つかむ	受け取る	操作する	マスクをする
前後に手指消毒！ (前)うっさない / (後)うっされない			外で使用したものは全部 マルリ拭いて消毒が◎	前後に手指消毒 前)清潔を保つ 後)手の汚染を防ぐ

何かに触る「前後」には消毒を徹底するのが理想です！  
そのために常に手指消毒剤を携帯できると良いですね

@chillnurse.yu  
Instagram



手指消毒剤を携帯できない場合には街で提供されている消毒を見かけたらやるよう心がけましょう

共通して大切なのは  
1 処置につき1消毒！

## 医療現場での「5つのタイミング」

- ◎患者に触れる前
- ◎清潔/無菌操作の前
- ◎体液に曝露された可能性のある場合
- ◎患者に触れた後
- ◎患者周辺の物品に触れた後

## 手指消毒のやり方

- ポンプを1プッシュ全部押しきるのが1回分の量です
- まず指先から消毒液に浸しすりこむ
- 次に手の平
- きして忘れがちな手の甲
- 指の間もしっかり
- 親指もスマホでよく使うので
- 仕上げは手首乾燥するまで

提供：Smart119(@Smart119\_jp)  
情報元：H. Sax, B. Allegranzi, I. Uckay, E. Larson, J. Boyce, D. Pittet. 'My five moments for hand hygiene'  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17719685>

手も気持ちもぴっかぴか!!



たかみ ちか  
高海 千歌



いさな りん  
桜内 梨子

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



わたらい まり  
渡辺 曜

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



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。

6



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの密を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



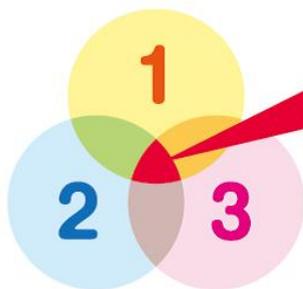
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。



## 新型コロナウイルス対策

# ご家庭にある洗剤を使って 身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

### 試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (0.1%以上)
- ▶ アルキルグリコシド (0.1%以上)
- ▶ アルキルアミノオキシド (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンザルコニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンゼトニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム (0.01%以上)
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル (0.2%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸カリウム) (0.24%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸ナトリウム) (0.22%以上)

※ 新型コロナウイルスに、0.01~0.2%に希釈した界面活性剤を20秒~5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。  
[https://www.nite.go.jp/information/koronat\\_aisaku20200522.html](https://www.nite.go.jp/information/koronat_aisaku20200522.html)

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています(随時更新)  
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

※製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミノオキシド)、泡調整剤
液性	弱アルカリ性 正球量 400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。

「住宅・家具用洗剤」が手元にない場合には？

## 台所用洗剤を使って 代用することもできます。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

### (1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、台所用洗剤\*を小さじ1杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。

（\*食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われているかも確認しましょう。）



### (2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

### (3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



### (4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

台所用洗剤で代用する場合は…

#### 安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

#### 効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分（電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など）を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所や材質（布製カーテン、木、壁など）には使わないでください（シミになるおそれがあります）。

## 感染拡大防止と研究活動の両立のために

### 研究室・執務室

人と人の距離をあける



よく触るところを消毒



ローテーションで勤務

Mon. Tue. ...



### 実験施設・設備

短い時間で効率的に



利用時間の共有・記録



遠隔での実験



### イベント・セミナー

基調講演のライブ配信



プログラムのオンデマンド配信



バーチャル会場での  
ポスター提示



# 事務室での感染対策

1. 出勤前に健康チェック



2. 使い捨て不織布マスクを着用して勤務



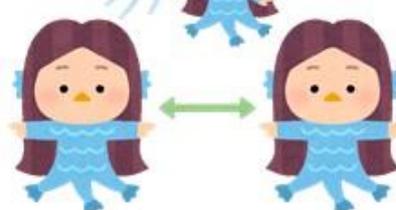
3. 出勤したら手洗い



4. 業務中も換気を十分に（最低30分に1回窓開け換気）



5. 前後左右の間隔は1mを目安



6. 私語を慎む。

7. 昼食は、時間をずらす、はす向かい、距離をとる。

8. お茶を飲むときは、手洗い、距離をとる。

9. トイレの後は、手洗い。



10. 退勤時に、共有部分を拭く。

11. 戸締り確認。



12. 帰宅したら、手洗い。



13. 寝る前に健康チェック



# 研究室での感染対策



1. 大学に来る前に健康チェック

2. 使い捨て不織布マスクを着用

3. ラボに来たら手洗い



4. 窓や扉を2か所以上開けて換気(最低30分に1回窓開け換気)

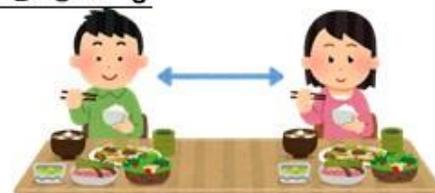


5. ゼミや実験は、前後左右の間隔を1m目安に

6. 昼食は、時間をずらす、はす向かい、距離をとる。

7. お茶を飲むときは、手洗い、おしゃべりしない。

8. トイレの後は、手洗い。



9. ラボから帰るとき、ドアノブ、実験機器、パソコン等共有部分を拭く。

10. 戸締り確認。

消毒用エタノール  
ハイターうすめ液  
住居用洗剤

11. 帰宅したら、手洗い

12. 寝る前に健康チェック



# 講義室・共用施設での感染対策

1. 大学に来る前に健康チェック



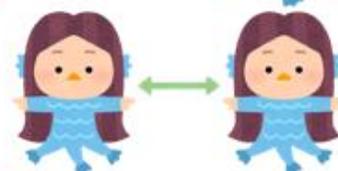
2. 講義室では使い捨て不織布マスクを着用

3. 大学に来たら手洗い



4. 30分に1回窓開け換気

5. 座るときは、前後左右の間隔を1m目安



6. かばんは、床におかない。



7. 講義中は私語を慎む。



8. 講義室の移動も屋内廊下では静かに。



9. 昼食はできれば時差で、電子マネーで密!を避ける。

10. 食べるときは、はす向かい、距離をとる。



11. トイレの後、ドアノブなど共有部分を触ったら、手洗い。

12. 帰宅したら、手洗い。



13. 寝る前に健康チェック

