

# 千葉大学での教育研究活動における COVID-19 対策

2022/4/1 現在

(2021/10/1 版からの修正部分は赤字)

## I 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療養すること。

発熱(37.5 度以上もしくは平熱+1.0 度を目安とする)、感冒症状(悪寒、咽頭痛、筋肉痛、関節痛、頭痛、嘔吐・下痢等)、呼吸器症状(咳、息切れ等)、倦怠感、味覚・嗅覚の異常などがある場合(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。必要に応じて、医療機関へ受診すること。

<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、**家庭内感染予防対策を行うこと**。(参考資料 **家庭内感染予防対策について**)

1.1.2 学生寮入寮学生が症状を発した場合、**自身の部屋で療養すること**。

### 1.2 家族等同居人に風邪症状がある場合

1.2.1 自宅内で**家庭内感染予防対策を行うこと**。(資料 **家庭内感染予防対策について**)

### 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し、指示のあった期間自宅待機すること。

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。

#### 1.3.3 濃厚接触者の定義(2022 年 3 月現在)

「濃厚接触者」とは、陽性者の発症日の 2 日前から、診断後に隔離開始されるまでの間(感染可能期間内)に陽性者と接触した者のうち、次の範囲に該当するもの

- ・ 患者と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があったもの
- ・ 手で触れることの出来る距離(目安として 1 メートル)で、マスクなどの必要な感染予防策なしで、「患者」と15 分以上の接触があったもの(周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する)
- ・ 適切な感染防護無しに患者を診察、看護若しくは介護していたもの
- ・ 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高いもの

## 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 患者が発生した場合、総合安全衛生管理機構は必要な情報収集と、部局対策本部と本部危機対策本部への情報提供を行い、感染拡大防止対策をとること。部局対策本部は保健所等行政からの指示を確認し、それに従い、対策を行い、状況を本部へ報告すること。

### 3 行動上の注意

#### 3.1 移動、出張や海外渡航・旅行等

3.1.1 県外への移動・海外渡航については、原則として、行政の要請に従うこと。

3.1.2 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。

3.1.3 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所定の回数接種済みであることを確認し、渡航国の感染症関連法令・検疫ルールに従うこと。

#### 3.2 海外から入国した時

3.2.1 入国後検疫のルールに従って、入構禁止期間を定める。（公欠・病気休暇）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00144.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00144.html)

3.2.2 各部局は帰国者の健康観察を行い、風邪症状が見られた場合には、総合安全衛生管理機構に報告すること。

#### 3.3 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。（参考資料；会食マナー）

3.4 感染リスクを上げる行動を避けること。（参考資料；3密を避けよう参考資料 5つの場面）

3.5 外出から帰宅後は、手洗い等の衛生活動を励行すること。

3.6 感染リスクを上げる5つの場면을避けるよう注意を払うこと。（）

### 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、サーキュレーター等を活用して、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。

4.4.424時間換気システムを利用する場合、フィルターの点検清掃交換を定期的に行うこと。

4.5 流行期にはCOVID-19の重症化リスクをもつ学生・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 文部科学省から大学等に発出された通知等を参照し、適切な感染予防対策を行うこと。

大学・大学院・高専に関する情報：文部科学省（[mext.go.jp](https://mext.go.jp)）

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室内では十分な換気を行うこと。（4.4 参照）

5.1.3講義室の定員を勘案し、適切な身体的距離が保てる座席配置、座席指定を行うこと。

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。

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 文部科学省から大学等に発出された通知等を参照し、適切な感染予防対策を行うこと。（5.1 参照）。

6.1.1体調不良の学生は帰宅させ、自宅で療養するように指導すること。

6.1.2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。

6.1.3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。

6.1.4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。

6.1.5 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。

6.1.6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所定の回数接種済みであること。

7.1.3実習開始前および実習期間中は、厳重に健康観察を行い、体調不良の場合実習に参加させないこと（公欠）。

- 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.ryokan.or.jp/top/news/detail/427>）
- 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所定回数接種済みであること。
- 8.1.3 実習開始前および実習期間中は、厳重に健康観察を行い、体調不良の場合実習に参加させないこと（公欠）。
- 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/000657665.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 座席の間引き、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 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。
- 10.1.4 その他、活動の内容に応じて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#info10](https://www.bunka.go.jp/koho_hodo_oshirase/sonota_oshirase/20200206.html#info10)
- 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 スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa\\_00021.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00021.html)
- 12 飲食関連

## 12.1 感染拡大防止が特に必要な地域・期間（緊急事態宣言下、まん延等防止措置期間等）

においては、複数人での（4人以上）マスクを外しての飲食・遊興を自粛すること。

12.2 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。

12.3 感染拡大防止が特に必要な地域・期間においては、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。

12.4 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。

12.5 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。

12.6 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

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 団体構成員の罹患および行政の要請等に従い、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。

13.1.5 学外者の参加があるイベント等（対外試合、発表会等）を行う場合には、特に準備期間から感染予防対策に努めること。

## 13.2 感染拡大防止が必要な地域・期間においては、課外活動団体単位の複数人での（4人

以上）マスクを外しての飲食・遊興を自粛すること。

## 14 イベント開催

14.1 大学の開催方針に従うこと。

## 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。

## 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・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  
から2～14日後に現れることがあります。



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

**黄色のマス**  
この症状を  
持つ方は  
COVID-19に  
罹患している  
可能性があります

**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>★1時間に何回か連続する咳<br/>★24時間に3回以上の咳のエピソード<br/>★1つも症状がある場合はより多い時</p> | <p>・息切れや呼吸困難</p> <p>★息切れは<br/>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<br/>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<br/>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<br/>痛みや圧迫感</p> <p>★なんかが胸苦しい、息苦しい、<br/>痛みや圧迫感がある</p> | <p>! 意識障害の出現</p> <p>★ボーとしている<br/>★意識がもうろうしている<br/>★よくわからない事を言う<br/>★意識を失った、意識がもうろうしている</p> | <p>! 青紫色の唇・顔<br/>（チアノーゼ）</p> |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

COVID-19に  
罹患する可能性  
があったら...

★ひとりで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である可能性を伝え、  
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])】

Ver.2

## ～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、感染の可能性がある人

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。

☐ 他の方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「みなと新型コロナウイルス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。



HP



Twitter

◀ 港区のワクチン情報につきましては、随時、ホームページやツイッターで更新しております。



### 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（不織布を推奨）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ばりましょう。

### 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3年6月11日時点



## 会食マナー



### 頑張っで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  
口にあっ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

港区内には、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目印です▲ 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、短時間の食事と比べて、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。





感染症対策へのご協力をお願いします

# ！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。

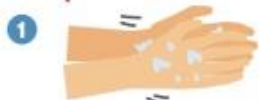
ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**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。



手の甲をのば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します。



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。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索





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<br>つかむ | 受け取る | 操作する                          | マスクをする                            |
|------------------------------------|-------------|------|-------------------------------|-----------------------------------|
|                                    |             |      |                               |                                   |
| 前後に手指消毒！<br>(前) うつさない / (後) うつされない |             |      | 外で使用した<br>ものは全部 マル<br>拭いて消毒が◎ | 前後に手指消毒<br>前) 清潔を保つ<br>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  
インスタグラム



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
- そして  
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>

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**



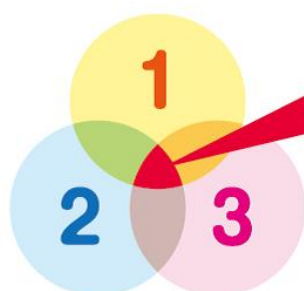
②多数が集まる  
**密集場所**



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)
- ▶ アルキルアミンオキシド (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>

※ 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% アルキルアミンオキシド)、泡調整剤 |
| 液性 | 弱アルカリ性 正味量 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？

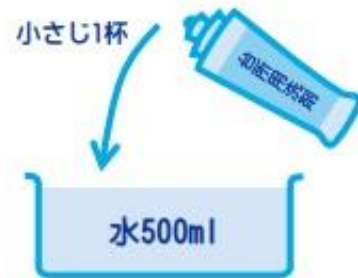
## 台所用洗剤を使って 代用することもできます。

「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

