



2021年3月1日（更新）

南山大学 在学生のみなさま

南山大学保健センター長・学校医 中野 有美

南山大学学校医 笹井 冠奈

## 新型コロナウイルス感染防止対策・来学時留意点ならびに 濃厚接触者、感染の疑いもしくは感染と診断された場合等について (お願い)

2021年2月末をもって、ここ愛知県における緊急事態宣言が解除となりました（本学学生の多くが住まう岐阜県も同時に解除）。ひきつづき、我々一人ひとりが常に「感染予防・拡大防止」を意識し、「新しい生活様式」で行動することには変わりはありません。以下のことについて、ご留意いただきますようお願いいたします。

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠などを通じて、抵抗力を高め、ご自身の体調管理に十分お気をつけいただき、かつ新型コロナウイルス感染予防・拡大防止に関する正しい知識・情報を把握・理解の上、コロナ禍においても充実した学生生活を送りましょう。

### 1. <新しい生活様式>

(1) 一人ひとりの基本的感染対策 「新型コロナウイルス感染防止の3つの基本」

#### ① 身体的距離の確保

⇒人との間隔は、できるだけ空けましょう（1mを目安に）。

⇒教室では、座席の間隔を空けるように示しています。間隔を空けて着席しましょう。

対面になる場合は、席をずらして、真正面にならないように対話などしましょう。

#### ② マスクの着用

⇒通学時から授業時、帰宅まで、マスクを着用しましょう。会話をする際は、可能な限り真正面でも向き合うことは避けましょう。また、外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用しましょう（坂道を登っている時など息苦しくなった場合、人が周りにいない・十分な距離が取れていることをふまえ、外してもかまいません）。

#### ③ 手洗いの実施

⇒手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。石けんがない場合も流水で丁寧に洗いましょう（手指消毒薬の使用も可）。家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びましょう。

[次ページへつづく]

知らないうちに、拡めちゃうから。





(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ① 3密（密集、密接、密閉）・感染リスクが高まる 5つの場面を避ける（内閣官房 Web で要確認）  
⇒3つの条件がそろう場所・上記5つの場面が「クラスター発生」のリスクが高い。
- ② こまめな換気  
⇒室内では可能な限り常時、2カ所以上の窓を開けましょう（強風や雨天時は休憩時間のみ換気）。  
⇒防寒対策をした上で、可能な限りの換気をおこないましょう。暖房を起動した状態での換気がやむをえません。  
⇒季節柄に加え、暖房の影響から乾燥しやすく、乾燥は新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などに感染・罹患しやすい傾向にあります。のど・鼻への加湿・保湿を意識しましょう。
- ③ 咳エチケット  
⇒マスクをしましょう。くしゃみや鼻水は必ずティッシュやハンカチで覆いましょう（マスク着用は、上記のど・鼻への加湿・保湿にも効果的）。
- ④ こまめに手洗い・手指消毒
- ⑤ 通学・下校時、混雑した公共交通機関や駅などにおいても、感染防止について心がけましょう（電車・バス車内での会話は控えめに。混んでいる時間帯は避ける等）。
- ⑥ 自分の健康記録に加え、可能な限り「行動記録（外出時刻・場所、用事・状況、接触者等）」をつけましょう（外出時刻・場所・接触者など）。

2. <体調チェック>

「体調チェックのポイント」

- |                          |              |
|--------------------------|--------------|
| ① 体温（平熱より高い、または 37.5℃以上） | ② 倦怠感がある     |
| ③ 咳がでる・息が苦しい             | ④ 鼻・喉に違和感がある |
| ⑤ 嗅覚・味覚に異常がある            | ⑥ 下痢気味である    |

※①～⑥に当てはまる場合は、通学や外出を控えましょう。

3. <来学後の体調不良者対応>（濃厚接触者、感染の疑いもしくは感染と診断された場合）

来学後に体調不良や発熱の症状等が現れた場合は、来室前に 052-832-3437 保健センター・保健室までお電話ください。また、濃厚接触者、感染の疑いもしくは感染と診断された場合は速やかに保健室へご連絡ください。（学校保健安全法に基づき、保健所等から指示された期間、本学への通学を停止する措置を講じます）

『うつらない工夫 うつさない配慮 人間の尊厳のために ～南山大学～』

知らないうちに、拡めちゃうから。

