

新型コロナウイルス感染症予防対策について ～熱中症対策を含む～

1. 日常生活での実践や登校再開に向けての準備のお願い

① 感染症予防のための『新しい生活様式』を実践しましょう

今般、新型コロナウイルス感染症罹患者が増加しています。新規感染者のうち、20代の若年層が多いことや、飲食店における会食の場等を介しての感染の広がりも指摘されており、大学生についてもこのような場所での感染例が多く確認されています。

これらの状況を踏まえ、学外での感染リスクを高める行動により感染を拡大することがないように、以下の「新たな日常」に対応した行動を徹底してください。

■ 「新たな日常」に対応した行動

(文部科学省及び内閣官房新型コロナウイルス感染症対策室からの通知より抜粋)

- 日頃から3つの密（密閉・密集・密接）が発生する場所を徹底して避けること
- 友人等との大人数での会食やいわゆる飲み会を避けること
- 会食や飲み会等で飲食店を利用する場合には、「自己適合宣言マーク」等の表示のない飲食店は避けること
- 大人数での集団旅行やイベントなど、学外での活動は自粛すること
- 大声を出す行動（カラオケ、イベント、スポーツ観戦等で大声を出すなど）を自粛すること
- マスクの着用、手洗い、消毒、換気を徹底すること

同時に、一人ひとりが「自分の身を守る」ことを意識して、夜間も含め日頃から、「[新しい生活様式の実践例](#)」を参考に「新たな日常」を具体的にイメージし、日常生活の中に取り入れることが重要です。



② 毎日、体温を測定し記録しましょう

現在体温計を持たない場合は、できるだけ早く（遅くとも登校する2週間前までに）体温計を購入すること。体温は毎日測定し時刻と共に記録をつけます。体温には個人差があり、毎日の記録があれば平熱がどのくらいか推察でき、発熱を判断するのに役立ちます。また、異常の早期発見にもつながります。

③ 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」をインストールしましょう

「COCOA」は、厚生労働省が開発したアプリで、個人情報のやり取りなしで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。

陽性者と接触した可能性が分かることで、保健所のサポートを早く受けることができ、利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されています。

大学生・短大生は、行動範囲が広く交流人数も比較的多いため、「COCOA」は大変有効です。スマホにインストールして、Bluetoothを ON にしておくことを強くお勧めします。

【厚生労働省 HP】

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

④ 登校に備えて体力をつけ、生活リズムを整えましょう

外出自粛で運動不足が続き筋肉量が減っていることから、少しの運動で体調を崩すおそれがあります。人混みは避けた上で、散歩やジョギング等の軽い運動を日常に取り入れ、体力をつけましょう。

また、登校するようになると、起きる時間や出かけるまでにかかる時間がこれまでと大きく変わると考えられます。遅くとも登校開始1～2週間前くらいからは、起床時間を登校モードに変更し、身体を慣らしていきましょう。

久しぶりの登校であったり、ほとんど初めての登校であったりしますので、利用予定のバスや電車などに乗って、事前にルートを確認しておくことも大切です。

⑤ 爪は適度に短く切りましょう

長い爪や付け爪や凹凸のあるネイルは、汚れや菌・ウイルス等がたまりやすいです。また、洗い残しが多く、手指消毒液も届きにくいいため、接触感染の危険が高まるおそれがあります。伸ばし過ぎず、清潔に保ってください。

⑥ 保険証の携帯を習慣づけましょう

大学で発熱や風邪症状にて体調不良となった場合、原則として、保健室で回復を待つのではなく帰宅あるいは受診をお願いすることになります。また、けがで病院に行くこともあります。予期しない受診に備えて、保険証は常に持参してください。

⑦ 家族との連絡方法を確認しておきましょう

体調不良等で帰宅しなければならない場合、保護者に迎えをお願いしたり、長距離でもタクシーを使用したりする可能性があります。一人暮らしでも自宅生でも、保護者との連絡が取れるようにしておきましょう。

2. 熱中症の予防について

- ◆ 今年は夏場でもマスクを着用するため、熱中症のリスクが高いと言われています。
- ◆ マスクの目的は、①自分の飛沫で他人が感染しないようにする、②手で顔を直接触るのを防ぐ、③自分が感染するのを防ぐ、といったことですが、③のためには顔にフィットするマスクを着用し、ゴーグルかフェイスシールドを兼用しなければ効果は薄いです。
- ◆ ①と②の目的であれば、ゆったりめのマスクでも効果があります。大声での会話や歌唱がなければ、呼吸しやすく熱がこもらないマスクを着用してください。
- ◆ 屋外で人と2メートル以上離れている時は積極的にマスクを外しましょう。
- ◆ マスク着用時は激しい運動はしない、喉が渇いていなくてもこまめに水分をとる（1時間に100ml程度）、少しでも気分が悪いと感じたらマスクを外して、涼しいところで休むようにしてください。

令和2年度の熱中症予防行動の留意点について（環境省・厚生労働省資料）

The infographic features a yellow background with a blue sun icon in the top left. At the top center, the text reads '熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう' (To prevent heatstroke, please remove your mask). To the right, a red speech bubble says 'ウイルス感染対策は忘れずに!' (Don't forget virus infection prevention!). Below this, an illustration shows three people wearing masks outdoors. A woman in the center is wearing a yellow hat and a blue mask. Two men on either side are also wearing masks. Arrows indicate a distance of '2m以上' (2m or more) between them, with a label '十分な距離' (sufficient distance) below. To the right, text says '屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れて!' (Outdoors, stay 2m or more (sufficient distance) away from people!). A speech bubble from the woman says 'マスクをしてると熱中症になりそう...' (Wearing a mask, I might get heatstroke...). Another speech bubble from the man on the right says 'マスクをしてると熱中症になりそう...' (Wearing a mask, I might get heatstroke...). Below the illustration, a blue banner says 'マスク着用時は' (When wearing a mask). At the bottom left, an illustration of a man drinking water is accompanied by the text '激しい運動は避けましょう' (Avoid strenuous exercise) and 'のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう' (Even if your throat isn't dry, hydrate frequently). At the bottom right, an illustration of a woman wearing a mask is accompanied by the text '気温・温度が高い時は 特に注意しましょう' (When the temperature is high, pay special attention).

3. 保護者の皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染症については、長期的な対応が求められることが見込まれるなか、本学では、8月下旬から対面授業や実習指導などの教育活動を段階的に再開するにあたって、大学構内における感染およびその拡大リスクを可能な限り低減するために、次の点について保護者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

- ◆ 登校後に発熱や風邪症状等が認められた場合は、原則として受診が必要となります。受診先の医師の診断内容によって、「やむを得ない事由による欠席」の対象とすべきか判断いたします。医師の診断がない場合は、通常欠席となります。
- ◆ 保健室での休養や受診付添いはできかねます。状況に応じて、お迎えや対応のご相談をさせていただきます。
- ◆ 緊急の対応が必要と判断した場合は、大学から直接医療機関を受診することがあります。保険証は必ず本人が携帯できるよう手配をお願いします。また、受診や移動には相応の支出が伴います。あらかじめご了承ください。