

1. はじめに

みなさんご存知の通り、新型コロナウイルスが世界的に猛威を奮っています。北海道もいつ収束するか予測ができない状況にあります。

大学はコロナウイルス対策にできる限りの対応をとります。しかし、感染拡大を起こさないためには、学生のみなさん一人ひとりの意識も重要です。また、新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされるため、大学の対応もそれに応じて変化していきます。大学の動きや今後の指示は、大学ホームページ等を通じて、最新の情報を届けますので、必ず定期的に確認するようお願いします。



<ポイント!!>

- ◇ 新型コロナウイルスは、感染しても2週間くらい症状が出なかったり、ほとんど症状が出ないままに他者にうつしてしまったりすることがあります。
- ◇ 若者でも重症化する場合があります。
- ◇ 自分自身と大切な人を守るため、次の2点を考えてください。
 - 自分を守ること (うつらないこと)
 - 周囲の人を守ること (うつさないこと)

2. 基本的な心がけ

- ◇ 集団感染を防ぐため、「3密」を作らないようにしましょう。
 - 密閉：換気の悪い空間にしない (←30分ごとの換気の徹底)
 - 密集：手の届く距離に集まらない (←教室サイズの配慮)
 - 密接：近距離での会話を避ける (←座席距離などをあける)



- ◇ 人と物を共有しないようにしましょう。人が触った物にはできるだけ触れないことが重要です。コロナウイルスは人からもうつりますが、物からもうつります。
- ◇ 新型コロナウイルス感染症は、ウイルスのついた唾液や物質を目・口・鼻等の粘膜から取り込むことで感染します。空気感染は、今の所確認されていません。したがって、以下の2点が重要になってきます。
 - 自分を守るために：こまめに手を洗い、できれば消毒すること。人ともものを共有しないこと。人の触れたものには触らないこと。
 - 周囲の人を守るために：「咳エチケット」を徹底すること。マスクをすること。

3つの正しい咳エチケット

1.マスクを着用する。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3.上着の内側や袖（そで）で覆う。



- ◇ マスクは「周囲の人を守る（人にうつさない）」ために有効です。
 - マスクを装着する際は、口だけではなく鼻からあごまで覆います。
 - フィルター部分（口を覆う部分）にはウイルスがついていることがあります。触らないようにしましょう。着脱の際はひもをもちましょう。
 - 多くの「不織布マスク」は、「使い捨て」のものであっても洗って乾かすことで数回は使えます。
 - ハンカチやガーゼ、バンダナなどでも代用品を作ることができます。
 - マスクが手元にない方は、保健室に相談してください。



<ポイント!!>

- ◇ 三密を避ける。
- ◇ こまめな手洗いを心がける。
- ◇ 人ともものを共有しないこと。人の触れたものに触らない。
- ◇ 咳エチケットを徹底する。できる限りマスクを着用する。

3. 新型コロナウイルス対策として心がけたいこと

【通学前】

- ◇ 毎朝晩必ず、自宅で健康チェックをしてください。
 - 検温し、健康観察カードに記録してください。
 - 風邪気味の際は、外出を避け自宅で療養してください。
- ◇ 以下の症状が見られるときは、健康観察カードに記入の上、自宅待機となります。**出席停止(公認欠席)扱いになる場合があります。**
 - 熱が37.5度以上ある
 - 喉の痛みや咳がある
 - 強いだるさや息苦しさを感ずる
 - 味覚や嗅覚が弱い
 - その他、普段と異なる症状がある、違和感を覚えるとき



※大学の連絡先：右のQRコードから保健室までお願いいたします。



【通学時】

- ◇ バス・地下鉄などで通学する場合は、以下の点に気をつけましょう。
 - マスクをする。マスクがない場合はハンカチなどで口と鼻を覆う。
 - できるだけ、人と向き合わない位置取りをする。
 - こまめに水分をとる。
- ◇ 春学期は原則、遠隔授業となりますが、通学が必要な場合も出てくると思いません。その場合は、可能ならばラッシュ時を避けるようにしてください。
- ◇ 大学校舎の各入り口に消毒液を用意していますので、大学についたら必ず手を消毒してください。

【大学構内】校内での授業が再開した場合・許可を受けて入構した場合

- ◇ 大学構内で使用できる場所に制限があります。必ず指示に従ってください。
- ◇ マスクを着用してください。マスクがない場合は、保健室に相談してください。
- ◇ 咳エチケットを心がけてください。
- ◇ 小まめに手を洗い、消毒してください。
 - ドアノブやエレベーターのボタン、いす、つくえなどに触った後は、手を洗いましょう。

- 清潔なハンカチを、できれば複数枚もってきてください。
- 消毒していない手で、特に口の周りや目を触らないよう注意してください。
- ◇ 小まめに水分をとってください（うがいよりも水分摂取のほうが効果的と言われています）。
- ◇ 人と会話する際は、1m以上離れてください。また、握手などの接触は控えてください。
- ◇ エレベーターは「密閉」空間であり、「密集」「密接」も生じやすい環境です。できる限り使用は控えて階段を使いましょう。
- ◇ 昼食は換気の良い場所で、密集・密接にならないようにとってください。
 - 食事の際は特に入念に手を洗ってください。
 - 隣の人と1m以上間隔をあけ、正面同士で座らないようにしてください。
 - 大学周辺に住んでいる人は、自宅で食事をとることをすすめます。

【授業中】（授業が再開した場合）

- ◇ 教室に入る前、出た後は必ず手洗いをしてください。
- ◇ 授業は原則、座席指定とします。指示された席に座ってください。
- ◇ 講義中は、30分に1度の目安で換気をします。窓をあけることを想定した服装をしてください。換気中は上着、コートを着て構いません。
- ◇ 授業中もマスクをしてください。当然ですが、私語は謹んでください。
- ◇ 授業中も、水分をとって構いません。水分をとるためにマスクを取る際は、フィルター部分に触らないよう注意しましょう。
- ◇ グループワークを行う場合も、密接しない、正面同士にならないように気をつけてください。
- ◇ 咳エチケットを心がけてください。

【遠隔授業時】

- ◇ 遠隔授業を受ける際は、できるだけ自宅の個室で、一人で受けてください。友達と集まって受けないでください。
- ◇ Wi-Fiなどの設備の関係や健康上の問題で、自宅で受けられない場合は、ZOOM サポートデスクに相談してください。その際の注意点については上記【授業中】を参考にしてください。
 - インターネット・カフェや公共のフリー・スポットなどでは受けないでください。

【遠隔授業を学内で受ける場合】

大学の許可を受けて大学内で遠隔授業を受ける場合は、1号館1階のカウンターで手続きをしてから入構します。使用する教室等は指示に従ってください。

【その他】

- ◇ 決して無理をしないでください。
- ◇ 新型コロナウイルス関連の欠席・自宅待機は、出席停止（公認欠席）扱いとします。3分の2以上の出席が難しくなった場合なども、無理に出席しようとせずに、アドバイザーに相談してください。
- ◇ 大学構内で気分が悪くなった場合、熱が出た場合なども絶対に無理はせずに教職員に相談してください。