

# 学校生活における「新しい生活様式」

## ハンドブック

### (学生用)

令和2年8月5日 (ver.1)

鈴鹿工業高等専門学校

#### 登校時における健康状態報告の徹底について (本ハンドブック「2. 登下校について」)

登校に際して校内に入るには、健康状態の報告が必要です。  
学校は、多くの学生・教職員が集まる公共の場であることを  
念頭に置き、責任ある行動をお願いします。

※風邪の症状等がある場合のフローチャート (新型コロナウイルス  
感染症対応)

<https://www.suzuka-ct.ac.jp/uploads/2020/08/20200805001.pdf>

※厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に資するよう、接触確認アプリ (COCOA) が開発されていますので、気になる学生は厚生労働省の HP をご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)



# 1. 日常生活における基本的な生活様式

感染症対策の3つのポイントを踏まえ、取り組みを行いましょう。

- ①感染源を絶つこと
- ②感染経路を絶つこと
- ③抵抗力を高めること

## ①感染源を絶つこと

- 毎朝、検温及び風邪の症状を確認しましょう。
- 検温等の結果を授業日の8時までに Forms で報告しましょう。
- 検温の報告



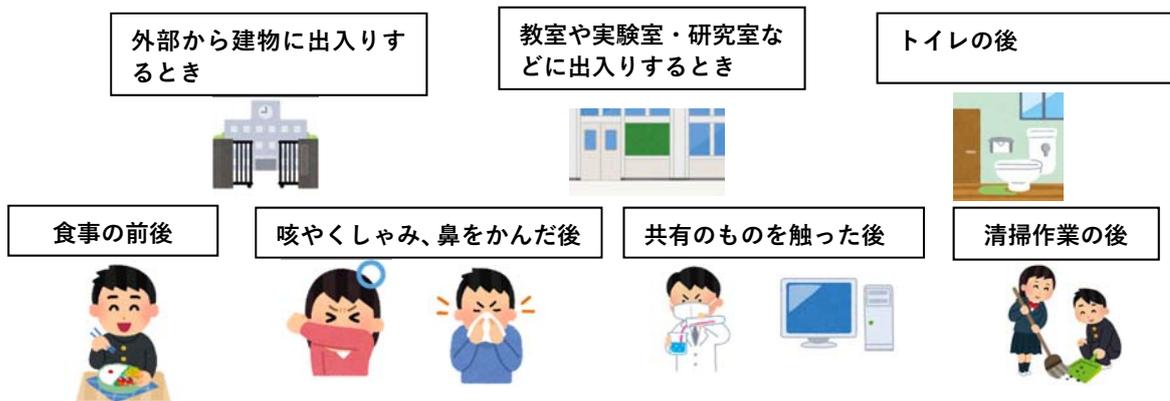
[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=XYP-cpVeEkWK4KezivJfyBIaAN\\_m7YNGgrJrd3Ux2tdUNExZN0ZPWk4ySIBZVEIKT0hORk5YQTJKRi4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=XYP-cpVeEkWK4KezivJfyBIaAN_m7YNGgrJrd3Ux2tdUNExZN0ZPWk4ySIBZVEIKT0hORk5YQTJKRi4u)

- ・報告の無い場合は、学生メールアドレス（学籍番号@ad.cc.suzuka-ct.ac.jp）にメールしますので、受信できるようにしておいてください。
- ・Forms での報告は授業日だけで構いませんが、日頃の体調管理という面から検温は毎日行うようにしましょう。
- ・発熱等の風邪症状のある場合は登校せず、学校に電話連絡しましょう。  
公欠扱いのため、連絡は保護者からお願いします。  
連絡先：059-368-1731（教務係）
- ・登校後に発熱等による体調不良となった場合は、自身で保護者に迎えの連絡を取り、帰宅してください。
- ・発熱等による体調不良の場合は、しばらくの間、自宅で静養してください。所定の日数経過後に登校可能となります。
- ・検温報告の無い学生は、校舎への立ち入りを禁止します。
- ・自身が濃厚接触者となった場合や、同居するご家族が濃厚接触者となった場合は、2週間の待機とします。
- ・濃厚接触者となった学生や教職員と接触した学生は、そのまま学習を続けて差し支えありません。なお、引き続き、検温の徹底、マスクの着用や人との距離をとることを心がけ、自身の体調に注意を払ってください。
- ・新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者になった場合は必ず学校に連絡してください。連絡先：059-368-1731（教務係）

## ②感染経路を絶つこと

新型コロナウイルス感染症は、一般的に飛沫感染、接触感染で感染します。感染経路を絶つためには、手洗い、消毒、咳エチケットが大切です。

- 建物に入るときはマット等で靴の汚れを落としましょう。
- こまめに手洗いや手指消毒をしましょう。
  - ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗いましょう。
  - ・手洗いや手指消毒のタイミング頻繁



・正しい手の洗い方（手指消毒もこれに準じます。）

**①手洗い** **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、手のひらをよくこずります。

2 手の甲をのばすようにこずります。

3 指先・爪の間を念入りにこずります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 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。

手指消毒の場合は、十分に手に擦り込み、乾燥させます。

・手洗いや手指消毒の回数が増えますので、手が荒れる等の症状があれば、ハンドクリームを利用するなど各自で対応してください。

○手指の消毒

<https://web.microsoftstream.com/video/9d3ea348-a371-4395-8aab-e54cf608f7c5?list=studio>



□正しくマスクを着用しましょう。

□フェイスシールドの着用は基本的には任意とします。

・学科により、実験実習等では、着用による危険性のため着用不可の指示をする場合がありますが、着用を希望する場合は、担当教員に相談してください。

・学科により実験実習等で学校が用意するフェイスガードの着用を指示することがあります。指示に互い、フェイスシールドの手入れ(除菌等)を行ってください。

□咳エチケットを心がけましょう。

**②咳エチケット** **3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクがない時  
とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに 咳やくしゃみをする

**正しいマスクの着用**

1 鼻と口の両方を 確実に覆う

2 ゴムひもを 耳にかける

3 隙間がないよう 鼻まで覆う

咳やくしゃみを 手でおさえる

### ③抵抗力を高めること

□免疫力を高めるため、十分な睡眠、個人のできる適度な運動、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### 【集団感染のリスクへの対応】

□会話をする際は、可能な限り真正面は避けましょう。

□人との間隔は、できるだけ空けましょう。

□こまめに換気をしましょう。

□不要不急の外出は控えましょう。

□「3つの密（3密）」を避けることや周囲の人との距離（ソーシャルディスタンス）を保つことを意識しましょう。

・「3つの密（3密）」とは

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

をいい、これらの条件が揃ったところでは、クラスター（集団）発生のリスクが高くなります。

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



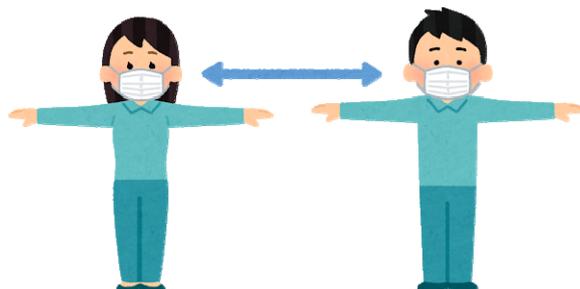
③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



**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。

・ソーシャルディスタンスの目安

人と人との間隔は、できるだけ2 m（最低1 m）空けましょう。



## 2. 登下校について

### 【登校前】

- 毎朝の検温及び風邪の症状を確認し、Forms で報告（8時まで）しましょう。
- 登校時の持ち物を確認しましょう。
  - ・教科書・教材、昼食の他、次のものも用意しましょう。
    - ①マスク(交換のため5枚程度の携行を推奨)、②清潔なハンカチやタオル、ティッシュ、
    - ③マスクを置くための清潔なビニール袋や布等、④ゴミ袋(各自で出したゴミは、学校の集積所に投棄するかお持ち帰りください。)
- 常時(定期的)に換気を行うので、上着を持参するなど各自で温度調節を行いましょう。

### 【登校時・下校時】

- マスクを着用しましょう。(熱中症に注意してください。)
  - ・マスクを忘れた場合は、売店等で購入してください。なお、学生課に売店商品があります。
- 公共交通機関では私語を慎みましょう。
- 自転車通学では交通ルールを守り、並ばず縦一列で走行しましょう。
  - ・自転車の並走は法律(道路交通法第19条。違反した場合は罰則が科せられます。)で禁じられています。また、スマホを使用した「ながら運転」や他の車両の通行等を妨げる「あおり運転」も罰則の対象になります。
- 2輪車(同乗不可)、4輪車での通学では交通ルールを守り、常に安全運転を心がけましょう。
- 検温を忘れて登校した場合は、学生課・保健室前で検温し、すぐFormsで報告しましょう。
- 下校の際は、不必要に校内に留まらず、速やかに帰宅・帰寮しましょう。
- 登校時、帰宅(帰寮)時は必ず手洗いを行いましょう。

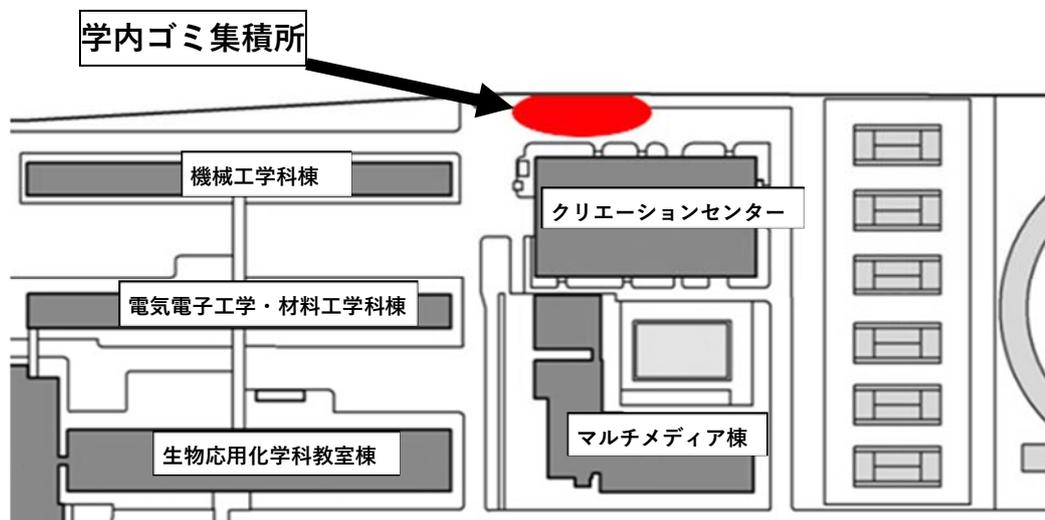
## 3. 学校内での過ごし方

### 【基本事項】

- 食事や水分補給、運動等以外は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。(熱中症に注意してください。)
- 建物内に入るときは、靴の汚れをマット等で落としてから入館しましょう。
- こまめに手洗い・手指消毒を行いましょう。
  - ・学校内の多くの場所に消毒用のアルコールを設置しています。
  - ・手洗いが可能な場合は手洗いを推奨します。
  - ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗いましょう。
  - ・清潔なハンカチ、タオル等を毎日ご用意ください。
  - ・手荒等の症状のある人は、各自でハンドクリーム等を用意してください。
- 会話をする際は、可能な限り真正面は避けましょう。
- クラスルーム、実験室等での消毒の指示に従いましょう。
- 導線案内が設置されている個所(トイレ、図書館、売店等)では案内に従いましょう。
- 登校後、体調不良がある場合には速やかに保健室に行き、看護師に申し出ましょう。

- ・保健室には他の学生が居ることがあります。直接保健室には入らず、インターフォンを通じて症状等を話しましょう。
- ・必ず検温しましょう。
- ・発熱や息苦しさ（呼吸困難）、強い倦怠感（だるさ）、味覚障害、嗅覚障害などの症状がある場合は、帰宅していただきますので、速やかに保護者に迎えの連絡をして帰宅しましょう。

□各自で出したゴミは、学内のゴミ集積所へ投函するか自宅まで持ち帰りましょう。



#### 【授業中】

□教室の換気を徹底しましょう。

- ・換気は可能な限り常時（エアコン稼働時も同じ。）行うようにします。出入口を 20cm 程度、左右の窓を 10cm 程度開けてください。常時換気が困難な場合はこまめに換気を行います。なお、授業開始後、授業の半分か経過したタイミングで数分程度、窓を全開してください。なお、気候、天候や部屋の配置・状態などにより、必要に応じて各科目担当の先生の指示がありますので、従いましょう。（試験期間中はこの限りではありません。）
- ・教室では、換気扇等を常にオンにしましょう。
- ・換気を行うため、上着を持参するなど、各自で温度調節を行いましょう。
- ・帰校時に教室をでる際は戸締りを行いましょう。

□私語をしないようにしましょう。

□授業中の学習活動については、各科目担当の先生の指示に従いましょう。

□研究の用途以外の研究室の使用（例えば居室のような用途）を避けましょう。

□研究室における飲食は避けましょう。

#### 【休憩時間】

□洋式トイレでは便座の消毒をしてから使用しましょう。（トイレに設置している消毒液をトイレットペーパーにつけ、便座を拭いてから使用してください。）

□ロッカーや更衣室等を使用する場合は、密集しないよう気を付けましょう。

- ・女子更衣室は、授業およびクラブ活動での使用の必要がないと仮定される時期は使用不可になります。

- ウォータークーラーは、足ふみペダルを踏み(手元ボタンは使わない)、使用前と使用後で水を流してから飲用しましょう。(または容器に移して飲用しましょう。)
- 教室の換気を徹底しましょう。(休憩時間中は、基本的に窓・扉を全開にしましょう。)

### 【昼食（教室）】

- 食事前後は、手洗いを行いましょう。
- 食事時には対面ではなく、横並びに座りましょう。
- 食事時には、机を移動しない(対面に机をくっつけたりしない。)でおきましょう。
- 食事時の会話、談笑は控えましょう。

### 【清掃活動】

- 1日1回自分の机を消毒しましょう。
- 机上の清掃を行う際は、消毒液とハンドペーパーを利用して行いましょう。

#### ○教室の消毒

<https://web.microsoftstream.com/video/b4be3da5-9a72-4050-9ab4-b90cefbe903b?list=studio>



#### ○消毒後のごみの捨て方

<https://web.microsoftstream.com/video/bcf375b4-d8ae-400f-a36f-dfc77771fcae?list=studio>

- 教室の掃除は、モップで行いましょう。
- ゴミ棄て用の袋は学生課で受領しましょう。
- 掃除した後は、必ず手洗いしましょう。

#### ○モップの使い方と埃の捨て方

<https://web.microsoftstream.com/video/014ad241-632e-49b4-ad02-e6e28e35dc61?list=studio>



- 消毒液が無くなった場合は、空容器を学生課へ持参し、新しいボトルと交換しましょう。

### 【食堂】

- 出入口で手指消毒をしてから入室しましょう。
- 列に並ぶ時は前の人との距離をとりましょう。
- 椅子や机を別の場所に移動させないようにしましょう。
- 食事時には対面ではなく、横並びに座りましょう。
- 食事時の会話、談笑は控えましょう。
- 席数が限られているため、持込の食事はできるだけやめましょう。

**【売店】**

- 出入り口で手指消毒をしましょう。
- 動線案内に従って並びましょう。
- 列に並ぶ時は前の人との距離をとりましょう。
- レンジやポットの使用後は、必ず手洗い・手指消毒を行いましょう。

**【課外活動】**

- 人と人との距離を常に保つようにしましょう。
- クラブ活動中も 3密を避け、指導者の指示に従いましょう。

**【熱中症対策について】**

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、気温・湿度や暑さが高い時には、屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外しましょう。また、教室等屋内に滞在中の場合は、指導教員に申し出て、教室等の外でマスクを外しましょう。
- 授業、半分経過するごとに、換気・水分補給の時間を設けますので、必ず、水分を補給しましょう。