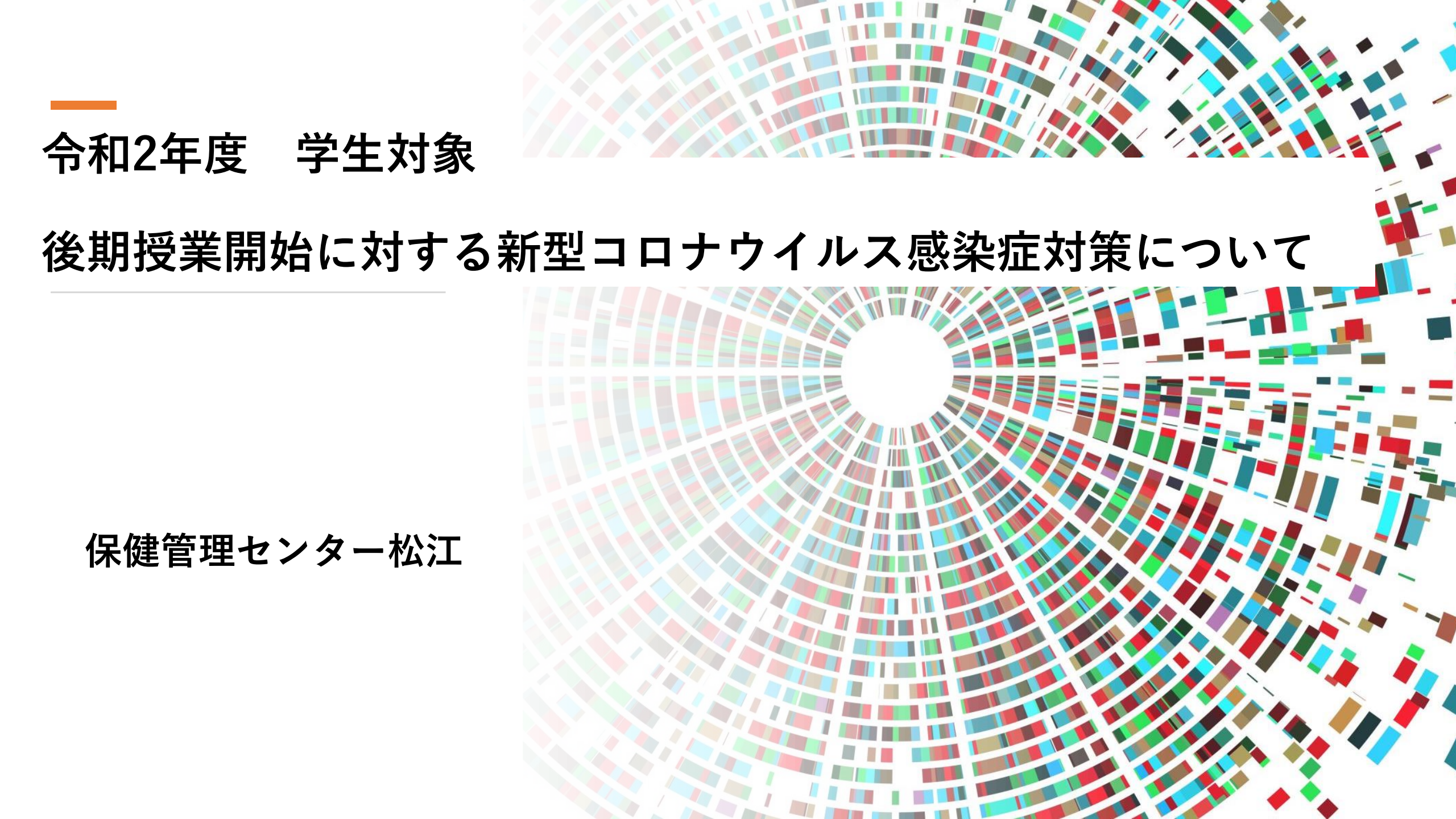




令和2年度 学生対象

後期授業開始に対する新型コロナウイルス感染症対策について

保健管理センター松江



内容

- 授業・研究活動に関する島根大学としての方針
- 感染拡大防止対策について
- 体調不良及び罹患疑いがある場合の対応
- メンタルヘルスについて
- まとめ

授業・研究活動に関する島根大学としての方針

2020.9.14 現在フェーズ1

- **前期の授業**実施については、新型コロナウイルス感染症の影響拡大に伴い、学生のみなさんの**健康と安全を最優先**に考え、**全ての授業をオンラインで実施**しました。
- **後期**においてもキャンパス内での感染拡大の**リスクはゼロ**ではなく、引き続きオンライン授業を中心に実施しますが、**感染防止対策を最大限に行った上で、対面での授業や研究も再開**します。

対面の授業・研究を継続するためには学生の皆さんの協力が不可欠です！

感染拡大防止対策の大原則

- 学生の皆さんの行動の原則となるのが**島根大学行動指針**や**感染拡大防止に関わる留意事項**です。
- 感染の段階の変化や感染状況に応じて見直しがありますので**必ず定期的にHPで確認**するようにしてください。

●新型コロナウイルス感染症に係る島根大学行動指針について（R2.9.1～）

https://www.shimane-u.ac.jp/_files/00207669/corona_koudousisin.pdf

●新型コロナウイルスの感染拡大防止に関わる留意事項について【学生の皆様】

<https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2020051400039/>

感染拡大防止対策

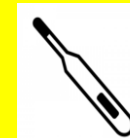
日常生活～キャンパス内での注意事項

- コロナウイルス感染症は**自分でも気が付かぬうちに感染し、また他の人に感染させてしまう可能性**があります。
- 個人がどんなに注意をしても感染を避けることができないことがあります。
- そのため**“自分が感染者かもしれない”と仮定して行動すること**が重要です。

次の①～⑥の対策を必ず行いましょう！

①毎日必ず自宅で体温測定をして 体調を確認してください

体調観察



保健管理センター

- 自動体温測定器
- 非接触型体温測定器

検温を忘れた方は**保健管理センター**または**守衛室**での**自動体温測定器**を使用して必ず測定してください。

学生センター

- 非接触型体温測定器

学生支援センター

- 非接触型体温測定器

守衛室

- 自動体温測定器

自動体温測定器、非接触型体温測定器 設置場所学内マップ



図書館

- 自動体温測定器

* 自動体温測定器は2020年9月末に設置予定です。

②感染者が発生した場合に備えて、各自で自身の行動履歴を把握してください

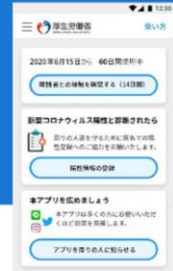
行動記録



- 各自で**毎日の行動履歴**を記録してください。
- 必要時は**島根大学行動履歴用紙（学生用）**を活用ください。
<https://www.shimane-u.ac.jp/docs/2020051400039/>
- **COCOA**を積極的に利用してください。

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

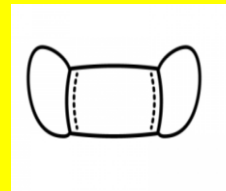
厚生労働省
**新型コロナウイルス
接触確認アプリ
COCOA**
COVID-19 Contact Confirming Application



COCOAは、新型コロナウイルス感染症の感染者
と接触した可能性について、通知を受け取ること
ができる、スマートフォンのアプリです

③外出時はマスクを着用してください

マスク着用



マスクの正しい着け方



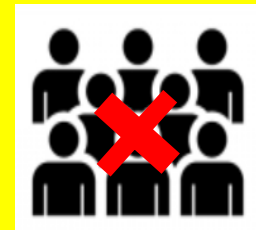
鼻と口を覆い、顔にしっかりと密着させてください。

厚生労働省マスク着用動画「正しいマスクのつけ方」
<https://youtu.be/VdyKX4eYba4>より引用

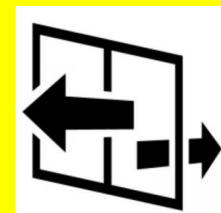
- ・熱中症予防の為、**屋外で人との距離が十分に確保できる場合はマスクを外す**など体調管理に努めてください。
- ・**使ったマスク**は学内で廃棄せず必ず**自宅に持ち帰って廃棄**してください。

④ 3つの密（密集、密閉、密接） を避けてください

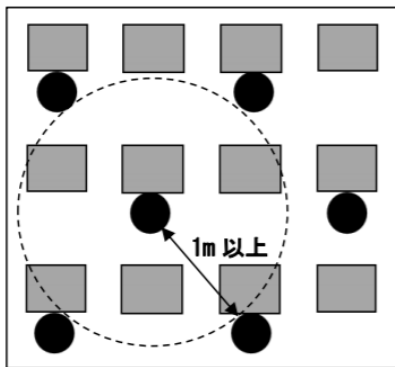
密回避



換気



図：座席配置のイメージ



文部科学省、厚生労働省より引用

- 教室や研究室で座る場合は**対面を避け**、できれば2m以上、**最低1m以上間隔**をあけてください。
- **換気は1時間ごとに10分以上**行いましょう。



- 繁華街での接客を伴う飲食店、ライブハウス、カラオケ、屋内運動施設等については感染対策が不十分な場合は利用を控えてください。
- **大人数での会合は控える**ようにしてください（最大でも10名程度）。

手指洗淨



⑤こまめに手指洗淨を行ってください

- タイミングとしては「物を触る」「マスクをする」「食事をする」「トイレを使用する」前後です。
- 石鹸を使って**15秒以上**かけてしっかりと手を洗いましょう。
- 「正しい手洗い方法」を動画で確認してください。
厚生労働省 <https://www.youtube.com/watch?v=Eph4Jmz244A>
- **アルコール消毒**（濃度70%以上95%以下）も有効です。大学構内の各所に消毒薬を設置していますので利用してください。
- **個人でハンカチやタオルを携帯**し、他人と共有は避けましょう。
- 頻回な洗淨や消毒で手指の皮膚が荒れることがあります。就寝前に保湿クリームを使用するなど、**皮膚の保護**にも気を付けましょう。

⑥実験室などで共有の物品を使用した後は使用した個人が消毒を行ってください

物品消毒



学生さん向け動画「Withコロナでの研究室における注意点と消毒方法」

保健管理センターHP掲載：https://shimane-u.health.wdeco.jp/_/view/120

7分程度の短い動画です。研究活動がメインの学生さんは必ず確認してください。



時系列に沿って確認してみましょう

講義受講がメインの学生さんの1日の流れ

起床後

- 自宅で**体温測定**
- 37.5度以上の発熱や体調不良があれば学生支援課（0852-32-9764）、夜間休日
は守衛室（32-6100）に電話連絡

大学入構時

- **マスク着用必須**
- 検温を忘れた際は**自動体温測定器（保健管理センター、守衛室設置）**で測定後に入
室する

教室入室時

- 手洗いもしくは教室前設置の**アルコールで手指消毒**を必ず行う
- 座席の指定があればそれに従い、ない場合は学生同士は**1m以上はなれて着席**する
- **グループワーク等**の際も、間隔の維持とマスクの着用は徹底する

食事

- 食事前後には必ず手洗いもしくは手指消毒を行う
- 食堂では指定された席のみ使用する
- 許可された教室で食事を取る際は**対面せず**、大人数での集合
を避け、間隔を維持し、食事中は**できる限り会話を避ける**。

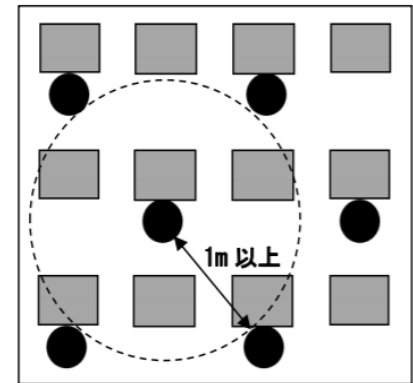
講義終了後

- **速やかに帰宅**する。
- 登下校の際、屋外で周囲に人がいなければマスクははずして
もよい

帰宅時

- 手洗い
- 可能な限り早めにシャワーや着替えを行い、清潔を保つ

図：座席配置のイメージ



研究活動がメインの学生さんの1日の流れ

起床後

- 自宅で**体温測定**
- 37.5度以上の発熱や体調不良があれば学生支援課（0852-32-9764）夜間休日は守衛室（32-6100）に電話連絡

大学入構時

- **マスク着用**必須
- 検温を忘れた際は**自動体温測定器（保健管理センター、守衛室設置）**で測定後入室する

実験室での注意事項（具体的な対策については各研究室の教員と相談、確認してください）

- ❑ 自宅でできる作業は、**できる限り自宅で行い、Webを活用**する
- ❑ 研究室ではマスクを常用して、手指消毒または手洗いを励行する
- ❑ 研究室への**入退室記録**を毎日残す（発症者がした場合、濃厚接触者を特定する際必要となる）
- ❑ 実験室での作業は人とは**対面を避け、最低1m以上間隔**をあけて行い、換気を頻繁に行う
- ❑ 窓が開けられないなど換気が十分にできない実験室での滞在時間は可能な限り短く、会話は必要最小限にする
- ❑ 作業が長くなる場合には、**1時間ごとに中断して休息・換気**を行う
- ❑ 研究室で飲食する場合には、対面せず、間隔をあけ、飲食中はできる限り会話を避ける
- ❑ **共用の機器・備品は、使用後に個人で消毒**をする
- ❑ 実験終了後は速やかに帰宅する

帰宅時

- 手洗い
- 可能な限り早めにシャワーや着替えを行い、清潔を保つ



体調不良及び罹患疑いがある場合の対応

- ❑ 発熱(37.5度以上) や咳等の風邪の症状がみられる場合、強いだるさや息苦しさがある場合、臭覚や味覚異常がある場合、その他の体調不良がある場合
- ❑ 新型コロナウイルス感染症または疑いと診断された方と濃厚接触した場合
- ❑ 感染危険レベル2以上の地域から帰国または来日した場合（その方と濃厚接触した場合）

- 上記の場合は**体調不良や罹患疑いがある場合の連絡フロー**に沿って速やかに大学へ連絡してください。
- **保健管理センターから学生さんに連絡**をとり、状態の確認を行い、医療機関の受診や保健所への相談を含めて**今後の行動を相談**します。
- 症状が改善した場合も、**登校可能な時期**については保健管理センターに相談してください。

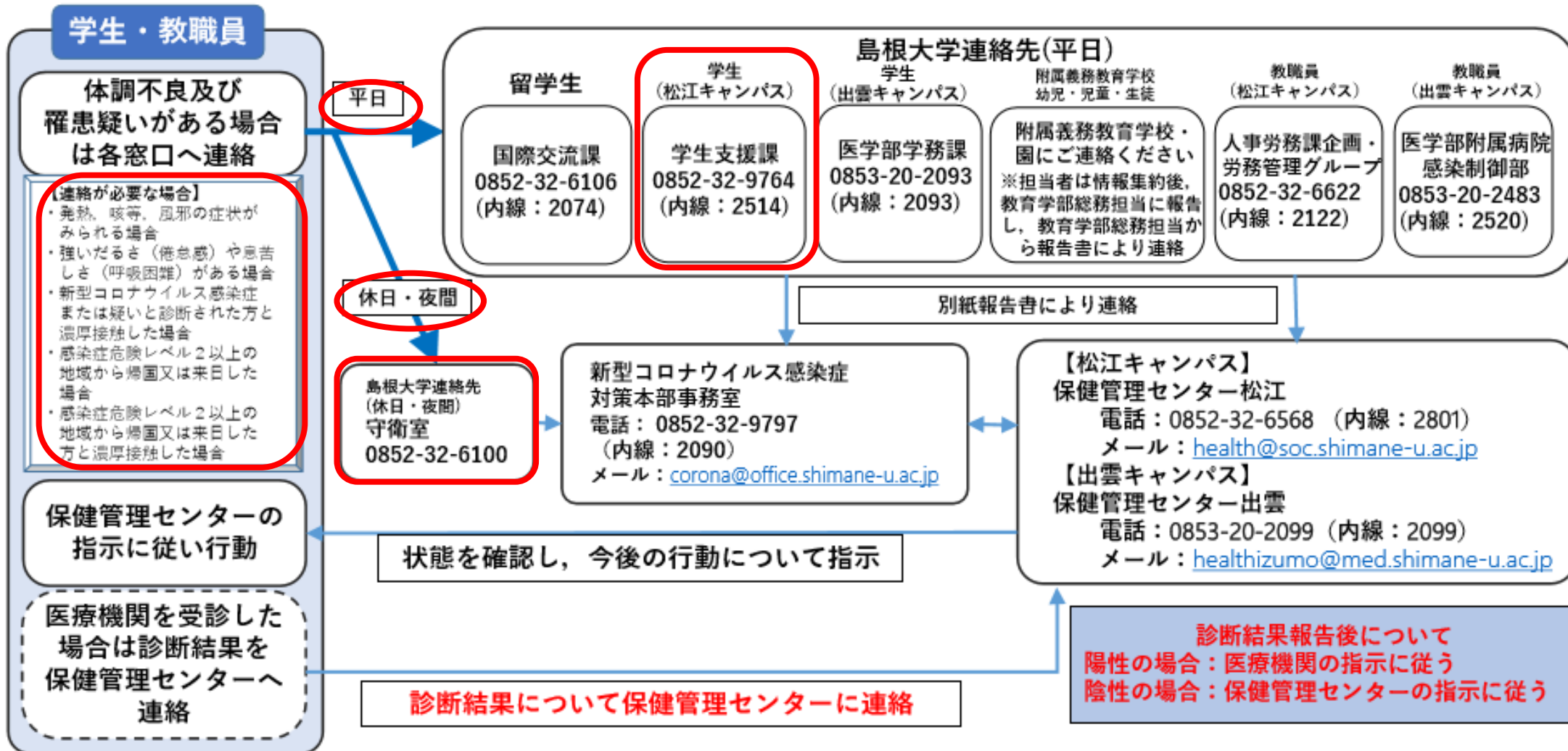
●体調不良や罹患疑いがある場合の連絡フロー（R2.7.1～）

https://www.shimane-u.ac.jp/_files/00202619/renrakuflo_20200701.pdf

体調不良や罹患疑いがある場合の連絡フロー

R2.7.1

※体調不良（発熱等の風邪症状がみられるとき）及び罹患疑いがある場合は、必ず島根大学に連絡してください。





メンタルヘルスについて

- 新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大とそれに続くwithコロナの生活で、春以降、自粛生活にオンライン授業と、慣れないことの多い日々を頑張ってこられましたね。
- そんな中、学生の皆さんが**不安や悲しみ、困惑、恐怖、怒りを感じることは、自然な反応**です。
- 自分で「疲れたな」と感じたときは、その気持ちを迷わず**ご家族、友人、先生、保健管理センター「学生相談室」のカウンセラーに相談**してください。

以下のチェックリストで、あてはまる項目が多い、もしくは症状を強く、頻回に感じている場合はぜひ保健管理センター内の「学生相談室」にご相談ください。



1. 健康に関して心配なこと、困っていることはありますか？

☐ **ある** → **保健管理センター・学生相談室へ相談**

- ☐ 熱、咳、息苦しさ、味覚障害 等
- ☐ 眠れない・眠りすぎる
- ☐ 食欲がない・食べ過ぎる
- ☐ タバコやお酒の量が増えた
- ☐ その他の身体症状 ()

2. ストレスや心の健康について困っていることはありますか？

☐ **ある** → **保健管理センター・学生相談室へ相談**

- ☐ 不安なことが頭から離れず、しんどい時がある
- ☐ いつもよりイライラしやすい、人に当たりたくなる
- ☐ 悲しい、落ち込む、涙が出る
- ☐ 意欲がわからない
- ☐ その他の精神状態・症状 ()

3. 一人暮らしのことなど生活面のことで、困っていることはありますか？

☐ **ある** → **保健管理センター・学生相談室か学生支援課へ相談**

- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ アルバイトに関する心配ごと
- ☐ お金に関する心配ごと
- ☐ その他 ()

保健管理センターHP「新型コロナウイルス感染拡大 災害や危機に出遭ったときのこころの健康について」も参照ください。
https://shimane-u.health.wdeco.jp/_/view/99

「学生相談室」ではベテランのカウンセラーが悩みに丁寧に応えますので、安心して相談してください。



相談お申込み方法（学生相談室）

○メール：gakusou@soc.shimane-u.ac.jp

○電話：（0852）32-6626

学生相談室HP：https://shimane-u.health.wdeco.jp/_/page/doc3

ストレスへの対処方法

・ニュースを見すぎない、内容を選ぶ

コロナウイルス感染症に関する大量の情報がTVやスマホを通じて目に入ってきます。テレビを見る時間を決める、スマホの通知を減らすなど、一日中ニュースに触れることは避け、正確な情報を得るようにしましょう。



・自分の心身の状態をいつも確認する

体調は悪くないか、よく寝られているか、いらいらしていないか、心配事はないか等、「自分の状態」を意識して確認しましょう。状態が悪い場合は休養を取り、周囲の人に協力を求めましょう。

・生活リズムの維持と“ちょっとした違うこと”の取り入れ

いつも以上に、食事や睡眠などの生活リズムを整えることを意識しましょう。外出や人との交流が減るぶん、「今日はこの本を読もう」「筋トレをしてみよう」などと決めて何かしら違う行動を取り入れると、こころのバランスは取りやすいです。

・人とのつながりを大切に

SNSや電話などで、信頼できる家族や友人と連絡を取ることは、こころの健康に大いに役立ちます。不安や心配に思っていることも一人で抱えずに、身近な人に相談してみましょう。



人権への配慮について

- 新型コロナウイルス感染症への恐怖から過剰な防衛本能がかき立てられ、それが**偏見と差別**を生むことを知ってください。
- 感染症に起因した差別やいじめ、誹謗中傷は絶対にあってはなりません。
- **誰でも感染する可能性**があり、感染した人はとてもつらい思いをしています。
- 不確かな情報や個人情報をSNS等で拡散することは決して行わないでください。
- 人と人が傷つけ合う**負のスパイラル**はみんなで断ち切りましょう。

その他

以下に関しても学生向けの感染拡大防止に関わる留意事項に記載があります。必ずHPで確認してください。

- 国内の移動について
- 出席停止の取り扱い
- 課外活動について
- 就職活動・インターンシップについて
- 海外渡航について



まとめ

- **Withコロナの生活**が今後も長期間にわたって持続する可能性があります。その中で最も大切なことは学生の皆さんが**心身の健康を維持すること**です。
- 今後は島根大学のキャンパス内など**身近なところで感染者が発生する可能性**があります。その際は、その方の**プライバシーを守り**、かつ**キャンパス内で感染を拡大させない**為にみなさんの協力が必要です。
- 心身の健康に関する事など、保健管理センターに**いつでもご相談ください**。

保健管理センター松江

電話：0852-32-6568（内線2801）

メール：health@soc.shimane-u.ac.jp
gakusou@soc.shimane-u.ac.jp（学生相談室）

