

2020年4月 3日  
2020年4月 8日 追記  
2020年4月 9日 追記  
2020年4月10日 追記  
2020年4月18日 追記  
2020年5月 1日 追記  
2020年5月 7日 修正  
2020年5月15日 修正  
2020年5月21日 修正

学生各位

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための対応方針

学 長

新型コロナウイルス感染症について、青森県を含む39県については、緊急事態宣言が5月14日付で解除され、同月21日には大阪・京都・兵庫の3府県が解除されました。学生諸君には、気を緩めることなく「3つの密」を避けることを徹底し、ソーシャルディスタンスの考え方に基づく取組を継続し、引き続き感染拡大防止に努めてください。

### ○基本的な予防対策等について

- ・大学内外を問わず、必ずマスク等（タオルでも常時装着なら可、手作りマスク可）を着用すること。
- ・帰宅した際はもちろんのこと、外出先（大学を含む）においても手洗いや消毒を励行すること。
- ・県をまたいだ移動は極力控えること。特に特定警戒都道府県への移動は自粛すること。なお、やむを得ず特定警戒都道府県へ往来した場合は、2週間外出を自粛すること。

#### ※特定警戒都道府県

（東京、大阪、北海道、埼玉、千葉、神奈川、京都、兵庫の計5都道府県）

- ・規則正しい生活を送り、体調管理に努めるとともに感染症対策をすること。
- ・毎日、体温を測定し、記録しておくこと。

※発熱・倦怠感・頭痛・咳等の感染の疑わしい場合は、自宅で休養するとともに毎日体温を測り記録する。また、不安がある場合には、各地保健所「帰国者・接触者相談センター」に相談する。

【青森市保健所 TEL017-765-5280】

○授業等の大学生活における対応について

- ・帰宅した際はもちろんのこと、外出先（大学を含む）においても手洗いや消毒を励行すること。
- ・授業中は教員からの指示がない限り発声しないこと。
- ・グループ討論を伴う授業では必ずマスク等を着用するとともに間隔に注意すること。
- ・学内のパソコンを利用する場合には、必ず事前に備え付けの消毒液で手の消毒を行うこと。
- ・窓を開けての換気により、室温が下がることがあるので、脱ぎ着しやすい服装で調整すること。
- ・休み時間や昼食時、図書館を利用する際は、接近して対面で座らず、近距離で会話しないこと。
- ・サークル活動は「3つの密」を避けるなど適切な感染症対策を講じて行うこと。ただし、県をまたいだ遠征や合宿等は極力控えるとともに移動先の県の規制状況を把握し、それに従うこと。
- ・通学する際にはできるだけ混雑するバスを避け、受講する授業に合わせて遅刻しないように時差通学すること。

※新型コロナウイルス感染症対策専門家会議からの提言を受けて、厚生労働省が示した「新しい生活様式」の実践例を参考に、一人一人が感染拡大の防止に努めてください。

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話を**する際は、可能な限り真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話を**するときは、症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**     咳エチケットの徹底     こまめに換気
- 身体的距離の確保     「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務     時差通勤でゆったりと     オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン     名刺交換はオンライン     対面での打合せは換気とマスク