

新型コロナウイルスを想定した「新しい通学(通勤)様式」の実践

常磐会短期大学

| 飛沫による感染経路を絶つために | 接触による感染経路を絶つために | 抵抗力を高めるために |
|--|---|------------------------------------|
| ① 換気 ② 身体的距離の確保 ③ マスクの着用(咳エチケット) | ① 共用部分の消毒 ② 手洗い等の手指衛生 ③ マスクの正しい取り扱い | ① 十分な睡眠 ② 適度な運動 ③ バランスの取れた食事 |

1. 家を出る前に

* **体温・体調チェック** (※発熱または体調に不安のある場合は、自宅に留まる)

体温を測定し、37.5℃未満である。

体調で不安な症状は特にない。

* **身じたく・持ち物**

マスクを着用する(予備を準備し、持参する)。

ハンカチ・タオル・清潔なビニール袋(マスクを置く際に使用)を数枚持参する。

水筒(ノドの乾燥及び熱中症を防ぐためこまめに補給する)。

マスクを外すときは、ゴムのみ触って外し、口に触れる面を内側に折っておく。その際にマスクをそのまま机の上に置かず、ビニール袋やティッシュなどにおく。

2. 通学・通勤(帰宅)の際には

できるだけ徒歩や自転車の利用を併用する。

公共交通機関では

なるべく混雑を避ける。

対面では話さない。

手すり・つり革はあまり持たない。

(触れた場合には、手洗いをするまで手で顔には触れない。)

石鹸やアルコールに過敏で手荒れの可能性のある方は、流水でしっかり洗うことで対応する。

3. 大学に到着したら

石鹸、流水で手を丁寧に洗い、持参したハンカチやタオルでしっかり水気をふく。

各フロアに設置されているアルコールにて消毒をする。

4. 大学での過ごし方は

学内ではマスクを必ず着用する。

身体的距離を意識し、また対面での会話は避ける。

授業の前後(教室移動時)、食事前、トイレ・洗面所の出入りの際には、手洗い後にアルコールにて消毒する。

不用意に共有物に触れたり、貸し借りはしない(ハンカチや文具など)。

マスク着用で息苦しさ等を感じたら、人のいない所で一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休む。

5. 帰宅後することは

手洗い、うがい、(可能であれば)洗顔をする。

携帯用消毒液、アルコールシートを持参し、自分が使用する所を使用前後に、消毒すると一層の予防効果がある。

※登校日は必ずこの用紙を持参しましょう