

佛教大学
新型コロナウイルス感染拡大
予防マニュアル

2020年8月28日改訂版

佛 教 大 学

新型コロナウイルス感染拡大予防マニュアル

目次

感染拡大予防マニュアルの趣旨P.2
1 学内での感染拡大防止対策についてP.3-4
(1) 換気の徹底	
(2) 人との距離の確保	
(3) マスクの着用	
(4) 手洗い、消毒の徹底	
(5) 検温、健康管理	
(6) その他	
2 学生生活の再開についてP.5-6
(1) 学生生活について	
(2) 帰省している学生の京都への移動	
(3) 学生寮等の利用	
3 大学施設の利用についてP.6-9
(1) 教室等の利用	
(2) 図書館の利用	
(3) 共用パソコンの利用	
(4) グラウンド、体育館等の利用	
(5) 食堂・購買等の利用	
(6) その他附属施設等の利用	
4 大学における活動についてP. 10-11
(1) 部(クラブ・サークル)活動	
(2) 個別相談業務	
(3) イベントの開催	
5 感染の疑いがある場合についてP. 12
6 「新しい生活様式」の実践について(佛大版).....P. 13	

新型コロナウイルス感染拡大予防マニュアルの趣旨

本学における対面授業による教育活動等の再開に当たっては、可能な限り感染拡大のリスクを低減させ、①学生が安心して学業に専念できる学修環境、②教職員が安心して教育研究活動・学生支援活動に従事できる環境、③大学周辺の地域住民にも安心していただける環境を整備する。教育だけでなく、図書館、グラウンド、体育館、食堂等をはじめ、各施設等の特性を踏まえた感染拡大予防対策を実施する。

本マニュアルは、京都府の「大学等の再開に向けた感染症拡大予防のためのガイドライン」を踏まえ、文部科学省の定める大学運営に関する各種通知および類似する施設または業種のガイドライン等を参考に、本学の特性を考慮し策定した。なお、当面の基本的な対策を示すが、状況に応じて随時改訂を加えながら運用する。

1 学内での感染拡大防止対策について

(1) 換気の徹底

- ・教室、実験室、実習室などでは、密閉空間にならないよう、必ず換気扇を回すとともに、授業中であっても窓や扉を必ず開けるなど、こまめに換気する。例えば、2ヶ所の窓または扉を同時に開ける、あるいは、授業中30分に1回は窓および廊下側扉の両方を10分以上開けるなどする。
- ・教室の出入口の扉は開放し、扉が完全に閉まらないようにする。
- ・窓が開けられない仕組みになっている教室等で授業を行なう場合などは、換気扇を最大にし、教室出入口の扉を開けたままにするなどして常に換気する。なお、冷暖房時においても換気を徹底する。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不特定多数の人が密集しやすい環境を避け（クラスター発生の防止）、キャンパス内建物の換気に伴う副流煙の館内への流入防止等の観点から、卒煙スペースを閉鎖する。

(2) 人との距離の確保

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けるようにする。
- ・会話をする場合は、真正面を避け、飛沫がかからないように工夫する、座席に着席する場合は一つずつ空けて座るなど、可能なかぎり距離を確保する。
- ・エレベータは密閉空間のため、できるだけ利用を避け、階段で昇降する。エレベータを利用する場合は、1回に乗る人数を少なくし、乗っている間は会話をしないようにするなど、密閉、密集、密接の3密を避ける。
- ・休憩スペースに設置しているソファなどでは、一度に複数人が休憩することや、対面で会話や食事をしない。

(3) マスクの着用

- ・マスクは必ず各自で持参し、通学時および学内では常時必ず着用する。
マスクは汚損・紛失する可能性があるため、予備のマスクも持参する。
- ・教員もマスク着用を原則とし、学生が聴き取りやすいよう授業中は適宜マイクを使用する。
また、学生から2m以上離れて話をする。（マスクの代わりにフェイスシールドの使用可）
- ・聴覚障がいのある学生など、教員の口の動きを見る必要がある授業では、教員がフェイスシールドを使用して発話時に口元が見えるようにするなど、可能な限り配慮する。
- ・構内ではマスク着用を原則とするが、熱中症予防のため、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外す。（「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」環境省、厚生労働省、令和2年5月発出より）

(4) 手洗い、消毒の徹底

- ・正門および各建物入口等にてアルコール消毒液を設置しているため、手指の消毒に利用する。
- ・登校時や休憩時間、昼食の前等、頻繁に石鹸と流水による手洗いを励行する。衛生上、各自で複数のハンカチを持参して手を拭く。また、携帯用アルコール除菌シートやアルコール消毒を各自用意し、感染予防対策を行う。
- ・教室の机、教壇、ドアノブなど、複数の人の手が触れる箇所は、全授業終了後の清掃時に消毒を行なう。情報演習室のキーボード等は、使用後に各自が消毒液等で清拭することを心掛け

る。

- ・階段の手すり、エレベータのボタンなど、複数の人の手が触れる場所は、消毒液で毎日清掃しているが、不特定多数の人が頻繁に触れる箇所に触れることはできるだけ避ける。
- ・事務所カウンター等は、消毒液（界面活性剤）でこまめに消毒を行なう。
- ・トイレについては、不特定多数が接触する場所（ドアノブ、トイレの便座、便座のふた、トイレットペーパーのふたや水洗レバーなど）は、清拭消毒を行なう。

(5) 検温、健康管理

- ・毎朝、体温を測定し健康状態を記録しておく。
 - ※「健康状態自己管理表」[新型コロナウイルス専用]（※本学HP内健康管理センター掲出）を毎日の健康チェックに利用する。
https://www.bukkyo-u.ac.jp/campuslife/uploads/kenkou_zikokanrihyo.pdf
- ・抵抗力が落ちないように睡眠・栄養を十分とり健康管理を行なう。
- ・特に、朝、検温の際に、発熱、咳・咽頭痛などの症状がある人は、軽度であっても大学へ入構しない。

(6) その他

- ・京都府新型コロナウイルス緊急連絡サービス「こことろ」の利用および登録を推奨する。

2 学生生活の再開について

大学の再開に当たっては、現在、京都府周辺に在住している学生に加え、実家等に帰省している学生が、京都に戻って、大学に通学することになる。

このため、予め学生に対して、国の専門家会議で示された「新しい生活様式」を積極的に学生生活に取り入れて実践するよう周知することで、感染拡大の予防につなげる。

また、学生の広域的な移動をできる限り分散させる取組や、学生の利用する施設における消毒の徹底、3密の徹底的な回避など、感染拡大予防のための取組を最大限講じる。

(1) 学生生活について

国の専門家会議で示された「新しい生活様式」〔*1〕を積極的に実践し、大勢で集まることは控えるなど、学生生活の中に感染拡大予防策を取り入れて行動する。

- 1) 体調の変化に気をつけ、発熱等がある場合は、外出を控える。
- 2) 多くの学生が京都に戻ってきても、いきなり大勢で集まることは控える。
- 3) これまでにクラスターが発生しているような施設や「三つの密」のある場所への外出を控える。
- 4) アルバイトを行なう場合は、勤務先の業種別に定められた感染拡大予防ガイドラインに従って行動する。
- 5) コミュニケーションは、SNSやオンラインの活用を推奨する。
- 6) 各学期授業開始の概ね2週間前から、検温等により体調確認を行った上で登校する。
- 7) 各学期授業の開始に向け、新しい生活様式の啓発動画等（京都府作成）を用いた学生ガイダンス等に参加する。

(2) 帰省している学生の京都への移動

すべての学生が一斉に通学することがないように、遠隔授業を継続するとともに、感染症対策を講じたうえで対面授業を再開する。

(3) 学生寮等の利用

生活空間を共用していることを踏まえ、特に消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限行なう。

《国際交流会館 知恩》

- ・3F・4Fの窓は深夜2:00～6:00のみ閉める。それ以外の時間は常に開放。2Fは防犯上の観点から、これまで通りとする。防犯上自分の部屋の鍵はしっかり閉める。
- ・共用スペースではマスクを着用する（マスクが売り切れで購入できない場合などは、ハンカチやスカーフで鼻と口を覆う）。
- ・キッチンに入る（料理をするなど）のは、同時に2人以下とする。
- ・食事は必ず自分の部屋で、一人で食べる（キッチンで作って、自室に持ち帰り食べる）。
- ・食後の片づけも、キッチンに入るのは2人以下とする（または各自自分の部屋で洗う）。
- ・入居者同士で共有のもの（鍋、フライパン、ボール、ザル、食器、包丁、まな板など）を使用す

ることは自粛する。使用する場合は使用直前に必ず自身で洗う。

- ・礼拝室は同時に使用できるのは1人のみとする。
- ・多目的室は閉鎖し使用禁止とする。
- ・1F 共同トイレは使用不可とする。
- ・海外から到着した場合、入寮までに2週間、大学が指定したマンション等に滞在する。

《黒谷道場・浄山道場》

※個別に定める。

《陸上競技部合宿所》

- ・寮等の管理者は、入寮者等が、国の専門家会議で示された「新しい生活様式」を実践できるよう必要な配慮を行なう。
- ・居室、談話室、食堂また浴室等の設備ごとに、類似する施設の感染拡大予防ガイドラインを参考として対策を行なう。
- ・居室はできる限り1人部屋となるよう配慮する。
- ・ミーティング等は遠隔で行なう(一斉に集合して行なわない)。
- ・食事についても、原則1人で取るように指導する。

3 大学施設の利用について

対面授業の再開にあたっては、学生などが利用する大学内の各施設について、感染防止予防のため、以下の取組を行なうものとする。

(1) 講義室等の利用

消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限講じた上で対面授業を実施する。

- ・講義室への着席については、文部科学省の「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」に定める教室の座席配置の基準を参考に、可能な限り距離を確保することとし、対面とにならないようにする。原則、通常定員の概ね50%以下の定員として教室配当を行なう。
- ・小講義室を使用していた授業は中講義室、中講義室を使用していた授業は大講義室を用いるなど、これまでより広い講義室を使用する。
- ・講義・実習の際は、必要に応じて複数のグループに分けた上で講義室を使用する。受講者人数によっては、通常のクラスを分割して開講。
- ・授業担当者は、対面授業の実施は、複数グループに分割、学年別に行なうなど、できるだけ多くの学生が同時に学内に集まることのないよう、工夫を行なう。
- ・教員がフェイスシールドを活用するなど、教員の口の動きを見る必要がある聴覚障害の学生等に対し、可能な限り配慮を行なう。フェイスシールドは講師控室にて準備する。
- ・持病がある等、感染した場合に重症化するリスクの高い学生への配慮をするため、教員へ注意喚起を行なうとともに、学生から要請があった場合、個別的な対応を考慮する。
- ・マスクの着用と授業開始前と終了後の手洗いとうがいの徹底。
- ・パソコン教室や実習教室での消毒液とゴミ箱の設置および使用前後の使用者による消毒の徹底。

- ・新型コロナウイルスによる欠席者に対する配慮。
 - ⇒ 欠席事由確認証（感染症）対応＝公欠扱い＝代替え措置
- ・学外授業、フィールドワーク等は研修先と充分調整・対策を行なったうえで、支障がない場合は実施する。
- ・通学時間に対する配慮
 - ⇒ 通学時の公共交通機関の混雑時を避けるため授業開始時間に遅れた場合 ⇒ 指導教員に申し出 ⇒ 遅刻扱いとはしないなど配慮を行なう。

（２）図書館の利用

オンラインサービスの充実を図りつつ、消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限講じたうえで利用する。

①来館者の安全確保のために実施すること

- 1) 来館者に、健康状態の確認と外出前の検温を行なうことを促し、下記の状態である場合は、入構・入館しないよう呼びかける。
 - * 来館予定日の朝に検温し、37.0度以上の発熱がある場合。
 - * 来館予定日の朝から遡って3日間の中に、発熱、咳、倦怠感等、体調不良がある場合。
 - * 海外から帰国し、帰国後から2週間の自宅待機を経ていない場合。
 - ※入構後に、体調不良がある場合、検温が必要な場合は、健康管理センターで対応する。
- 2) 入退館ゲートの利用により、入退館者の管理を行なう。
- 3) 咳エチケット、マスク着用、手洗い・手指の消毒の徹底を促す。
- 4) 配付物は手渡しを行なわない。
- 5) 自宅から使える電子コンテンツの拡充および関係マニュアルの充実により利用を促す。

②館内の安全確保のために実施すること

- 1) 清掃、消毒、換気の実施を徹底する。
 - 利用者の導線に応じ手指消毒液を配置し、清掃・消毒を随時行う。また、窓・扉など常時開放し、換気に努める。
- 2) 入館時に行列が生じる場合に際し、フロアマーカートを設置する。
- 3) 共有物の利用については、最小限に留める工夫する。
 - 端末などの利用制限およびシリコンシートの配備。
- 4) カウンターに来館者との間を隔離するための飛散防止境界道具（ビニール等）を設置し、必要に応じ、フェイスシールドを着用する。
- 5) 来館者が密集しないよう、掲示・放送等により注意喚起に努める。
- 6) 来館者に対して、以下のことを周知する。
 - * 社会的距離の確保の徹底
 - * 咳エチケット（ソーシャルディスタンス）、マスク着用、手洗い、手指の消毒の徹底
 - * 健康管理の徹底
 - * 本マニュアルおよびこれを踏まえた現場の対応方針の徹底
 - * 閲覧席の利用を認めるにあたっては、座席数を制限し、間隔を広く保った配席とする。
 - * 書庫や個室の利用については、人数制限や消毒などの対策を行う。なお、安全を確認できない場合は、利用を制限する。

(3) 共用パソコンの利用

- 1) 自由利用とする。なお、パソコンを利用する者が清掃作業を徹底する。
- 2) ソーシャルディスタンス（2m程度）を保つ。
- 3) フロア毎に界面活性剤とペーパータオルを設置し、利用者が使用前後にキーボード・マウスを拭く。キーボードにはカバーを取り付け、清掃しやすくする。
- 4) フロア毎に消毒液を設置し、利用者が使用前後に手指を消毒できるようにする。
- 5) 感染拡大のリスクという観点からBYOD（Bring Your Own Device）を推奨。

(4) グラウンド、体育館等の利用

運動・スポーツにより呼気が激しくなることを踏まえ、消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限講じた上で利用を再開する。

- 1) 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、周囲の人と距離を空ける。
- 2) 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける。
- 3) 歩く・走る場合は、前の人の呼気の影響を避けるため、前後一直線に並ぶのではなく、並走あるいは斜め後方に位置をとる。
- 4) 更衣室・休憩スペースでは、一度に入室する利用者の数を制限する。分散利用を促進
- 5) 観客を入场させる場合には、観客同士が密な状態とならないよう、人と人との十分な間隔を確保する。また、大声での声援を送らないことや会話を控えること、会話をする場合のマスクの着用等を周知する。
- 6) 各種の競技を行なう場合については、中央競技団体が定めるガイドラインを参考に必要な取組を行なう。
- 7) 空調稼働と窓開けを行ない、良好な換気状態を保つ。
- 8) マスクの着用と授業開始前と終了後の手洗いとうがいの徹底。
ただし、運動中は呼吸が苦しくなるため、距離が離れていればマスクを外してもよい。
- 9) 消毒液の設置および使用前・後の使用者による消毒の徹底。
- 10) その他、「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」、「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を参考に必要な取組を行なう。

(5) 食堂、購買等の利用

利用者間の密度が高く、対話が発生しやすい特性を踏まえ、消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限講じた上で利用する。

なお、混雑を緩和するため、昼食を持参することを推奨する。

- ・混雑時は入場制限を実施する。
- ・入退出時(入退出時の行列含む)においては、人と人との十分な間隔を確保する。
- ・食堂では、座席の間隔を十分に空ける。
- ・食堂では、飛散防止境界道具（ビニール等）を設置する。
- ・食堂では、大皿での取り分けによる食品提供は行わない。
- ・従業員と利用者の間は、透明板等を設けて遮蔽する。
- ・レジ等に並ぶ場合は床に印をつける等、間隔を空ける。
- ・利用者には大声での会話を行なわないよう周知する。

- ・従業員や出入り業者においても発熱や感冒症状がないことを確認するなど、衛生面や健康面の管理をマニュアルに基づき徹底する。
- ・その他、「飲食料品供給」、「食堂、レストラン、喫茶店等」、「生活必需物資供給」の業種別ガイドラインを参考に必要な取組を行なう。

○京都府のガイドラインおよび業種別のガイドラインを基に、事業者が感染予防マニュアルを作成し、事業者および本学が双方協議のうえ、営業を再開する。なお、大学関係者以外の利用は、当面の間、禁止する。

○飲食物を販売する場合は、当面の間、持ち帰り（弁当等）を中心とする。

○教室での飲食を可能とする。

○屋外で飲食できるスペース（個人用）を増設する。

（6） その他の附置機関等の利用

附置機関等については、それぞれ同種または類似する施設のマニュアルを参考として感染拡大予防のための取組（3密を徹底的に回避する）を最大限講じた上で利用を継続または再開する。

※各附置機関等のマニュアルは個別に定める。

4 大学における活動について

(1) 部（クラブ・サークル）活動

部（クラブ・サークル）活動等については、顧問・指導者の責任のもと、学生が、消毒の徹底や3密を徹底的に回避するなど、感染拡大予防のための取組を最大限講じた上で再開する。

- 1) 課外活動団体による感染防止マニュアルの作成を義務付け、顧問から学生支援課へ活動日を明記した事前申請制とし、学生支援機構長の許可のもと活動を認める。
- 2) 課外活動団体は、顧問の責任のもと、それぞれの特性を踏まえた感染拡大予防策を活動の類似する業種別ガイドラインや中央競技団体が定めるガイドラインを参考にマニュアル（クラブボックス利用を含む）を作成する。
- 3) 学生支援課は感染拡大予防策について、顧問等へのヒアリングを行ない許可の判断をする。
- 4) 学生支援課の指導に反する行為が確認された場合、即時、団体に対して指導あるいは活動停止を命じる場合がある。
- 5) 活動に当たっては、当日の参加者を確認する(体調管理を含む)。
- 6) 課外活動団体は、感染拡大防止の責任者を決め、各課外活動団体にて作成したマニュアルが守られているかをチェックする体制を構築する。
- 7) 部（クラブ・サークル）活動のための部室、クラブボックス等は、3密の原因となるリスクが高いことから、短時間利用、少人数利用および、適切な換気を徹底する。
- 8) 文化コンクール、スポーツ公式戦等への出場に当たっては、主催団体の定める感染拡大予防マニュアル等に従って行動する。

○他校との練習試合等の交流については、文化コンクール、スポーツ公式戦等に準ずる。

○活動に不安をいだく学生もいることから、参加の強要は絶対にしない。

○当面の間は、段階的且つ、活動の場所・時間・人数の条件付きとする。

○各種コンパ、打ち上げ等は禁止とする。

○学生が個々人で集まって会食（特に飲み会）および宿泊を伴う合宿等は禁止とする。

○学外者の入構を伴う行事については禁止する。

(2) 個別相談業務

学生相談センターの面接および実習相談、進路相談の実施にあたっては、当面の間、許可制とする。

〈実施にあたっての留意事項〉

①学生の安全確保のために実施すること

- 1) 学生に、入構前（来館前）に健康状態の確認と検温を行なうことを促し、下記の状態である場合は、入構しないよう呼びかける。
 - * 予定日の朝に検温し、37.0度以上の発熱がある場合。
 - * 予定日の朝から遡って3日間以内に、発熱、咳、倦怠感等、体調不良がある場合。
 - * 海外から帰国し、帰国後から2週間の自宅待機を経ていない場合。※入構後、体調不良がある場合、検温が必要な場合は、健康管理センターで対応する。
- 2) 咳エチケット、マスク着用、手洗い・手指の消毒の徹底を促す。
- 3) 配付物は手渡しを行なわない。

②事務局内の安全確保のために実施すること

- 1) 清掃、消毒、換気の実施を徹底する。(消毒－界面活性剤でのふき取りなど実施)
- 2) 共有物の利用については、最小限に留める工夫をする。
- 3) カウンターに学生との間を隔離するための飛散防止境界道具(ビニール等)を設置し、必要に応じ、フェイスシールドを着用する。
- 4) 面談場所については、対面の場合は、教室等を使用し、3密の回避を前提とした感染防止に努める。
- 5) 学生が密集しないよう、掲示等により注意喚起に努める。
- 6) 学生に対して、以下のことを周知する。
 - * 社会的距離(ソーシャルディスタンス)の確保の徹底
 - * 咳エチケット、マスク着用、手洗い、手指の消毒の徹底
 - * 健康管理の徹底

③申請方法

相談時間については、時間枠(概ね1時間以内)を設定し、前日までにB-netにて事前申請を行う。

※月～金 の間において相談業務ごとで設定する。

(3) イベントの開催

イベントや学校行事等の実施については、政府において新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえて策定・改定される「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」が示す基準、都道府県等による要請を踏まえながら、実施の可否等について慎重に検討する。

十分な検討の上、実施を判断する場合であっても、3密を徹底的に回避するなど、当該行事等の態様・特徴に応じ、必要な感染症拡大防止措置や、開催方式の工夫等を講じること。

なお、研究活動に係る比較的少人数のイベント等を実施する場合は、以下に掲げる事項も参考にしつつ、万全の感染予防策を講じ、適切に対応すること。

- ・開催に当たっては、屋内であれば、収容定員の半分以下の参加人数とし、屋外であれば、人と人との距離を十分確保することを目安としつつ、適切な感染予防策を実施する。
- ・密閉された空間において大声での発生、歌唱や声援、または近接した距離での会話が発生しないよう、開催方法を工夫する。

5 感染の疑いがある場合について

(1) 発熱などの症状がある場合

・発熱があるまたは体調不良（以下）がある場合は、出勤・出席はしないでください。

●風邪の症状や37.0度以上の発熱がある。呼吸器症状・倦怠感がある。

※毎朝、体温を測定し健康状態を記録する。

- ・かかりつけ医、また体調不良の際に受診する医療機関のある場合は、まず電話で相談する。
- ・上記医療機関がない方で、次の症状がある場合は、外部機関の「帰国者・接触者相談センター」（居住地）に相談する。

●「息苦しさ（呼吸困難）」、「強いだるさ（倦怠感）」、「高熱」等の強い症状のいずれかがある。

●重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。

（※）重症化しやすい方（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患等）等の基礎疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）、妊娠中の方はすぐにご相談ください。

●上記以外の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いている。症状が4日以上続く場合。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

(2) 濃厚接触者となった場合、医療機関で新型コロナウイルス感染症の診断を受けた場合

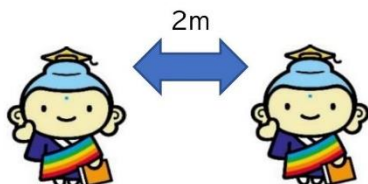
学内報告先等について、詳細は、「学内での新型コロナウイルス感染症発生時の対応マニュアル」【学生（7/30付B-net）・教職員（学内イントラ）】を参照してください。

「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。

□ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

□ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。

□ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、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。

□ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。 □ 地域の感染状況に注意する。

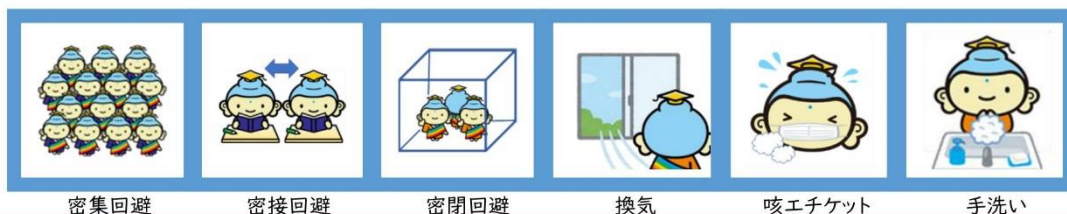
(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

□ 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（エアコン併用で室温を28℃以下に） □ 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）

□ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

□ 毎朝の体温測定、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せ
- 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

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

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、十分に人との間隔をもしく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

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

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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 □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 厚生労働省『「新しい生活様式」の実践例』
(6.19改訂)より