

# 新型コロナウイルス感染症に対する学生ならびに教職員の行動指針

令和2年4月7日策定  
令和2年9月14日改定

注：本文章は、2020年9月14日現在の情報に基づき記載しています。内容は最新の情報に基づき適宜更新されることにご注意ください。

## ●基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症に関しては、5月25日に全国の緊急事態宣言が解除され、都道府県をまたぐ移動の制限も解除されている中、7月以降は、学校・寮生活、家庭、友人との交流による感染が目立っています。今後も、おそらく繰り返すと考えられる流行拡大に警戒を怠ってはいけません。大切な人の命を守るために我々に必要なことは3つ、「他人に感染させない」とこと、「自らが感染しない」とこと、「社会的リスクマネジメント」です。このために我々は、ウイルスの特徴を理解した上で3つの必要なことを実践しなければなりません。ぜひ、一人一人が自らのこととして意識し、実行してください。

## ●ウイルスの特徴

3つの必要なことを理解するという点において、このウイルスの特徴は2つあります。まず、感染していても無症状の場合があり、自覚無く接触感染と飛沫感染によって他人に感染させてしまうことと、次にヒトの身体を離れても条件によって数日は感染力を失わないようであり、誰もが知らない間にウイルスを運んでしまう危険性があることです。

## ●3つの必要なこと

### ①他人に感染させない

1. 3つの密、「密閉」「密集」「密接」を避ける。

具体例：

- ・集団活動、集会等については、要否と規模を熟慮の上、行う場合は感染予防を徹底する。
- ・学修指導や打ち合わせ等は、可能な限り ZOOM や Skype、Google Hangout など web 会議システムを用いて行う。
- ・食堂等での食事の際は、人と距離を取り、大声で話をしない。また、食堂等が混んでいる場合は、弁当などを活用する。
- ・対人接触が多いなど、「密閉」「密集」「密接」が重なるようなアルバイトを避ける。  
など

2. 頻繁に手指消毒・手洗い・うがいを行う。石けんでの手洗いでウイルスは除去可能。
3. 屋内の場合は窓を開け、頻繁に換気を行う。
4. 公共交通機関利用時や複数名と同じ屋内空間に居る場合は、マスクの着用・咳エチケット（咳やくしゃみをするときはマスクをしていても腕で口元をふさぐ）を行う。
5. 普段居る空間を毎日清掃する。
6. 旅行や出張などは、感染防止対策を徹底して行動する。

## **②自らが感染しない**

1. 睡眠、食事、適度な運動に気をつけて、規則正しい生活を送る。
2. 健康管理：毎朝検温し、鼻汁、咽頭痛、寒気、咳、息苦しさ、だるさ、食欲低下、味覚異常などの有無について、入構する2週間前から健康チェックシートに記入し、入構した際に求められれば提示できるよう携帯する。また、自分だけでなく近親者や友人にこれらの症状がないか気をつける。

**健康チェックシート** ([Excel ファイル](#)、[PDF ファイル](#))

## **③社会的リスクマネジメント**

1. 情報リテラシー：デマに惑わされない。国の見解等などの一次情報を重視し、感染症の専門家が伝えたいことが何かを、マスコミのフィルターを通さず自分で直接確認し考える。
2. 新型コロナウイルス感染に関するSNSへの不適切な投稿はしない。
3. 行動記録：いつ、どこで、誰と会ったか、可能な範囲で記録しておくことは、感染症発生時の追跡調査と感染拡大の防止に役立つ。

**行動記録票** ([Excel ファイル](#)、[PDF ファイル](#))

上記様式の他、状況に応じて、スマートフォンのメモ機能や行動記録アプリ等も可。

4. 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）」の登録の推奨：感染症の陽性者との接触の可能性をいち早く知り、適切な行動を取ることができる。

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html))

Made on April 7th, 2020  
Revised on September 14th, 2020

## Guideline for all students and staff members against coronavirus

Nara University of Education

This guideline is made based on the information as of September 14th, 2020. It is subject to change according to circumstances and we will keep you updated correspondingly.

### ●Basic idea

Regarding the coronavirus situation in Japan, Japanese government lifted coronavirus state of emergency nationwide on May 25<sup>th</sup> and Restrictions on cross-prefectural travel has been lifted too. However since July, we have had more infected cases caused by interactions among schools, dorms, family and friends. We must remain alert because the spread of the infection is supposed to occur again. In order to protect lives, it is critical for us to keep following three things: “Not infecting others” “Protecting yourself from infection”, and “Social risk management”. Please make sure to recognize the importance of these three things and put them into practice.

### ●Characteristic of coronavirus

There are two characteristics of coronavirus in recognizing the above three things. First of all, those who are infected hasn't any symptoms in some cases. Due to this characteristic, they might infect others by contact or droplet infection unconsciously. Secondly, as this virus seem to keep infectiousness for several days even after leaving human body depending on the conditions, everyone has a risk to transport the virus unconsciously.

### ●Three critical things

#### ①Not infecting others

1. Avoid "3Cs"-Closed spaces with poor ventilation, Crowded places with many people nearby and Close-contact settings in which close-range conversations take place where clusters of COVID-19 cases tend to be found.

Examples :

- Regarding group activities or meetings, please carefully consider whether you have to hold it or not as well as its scale. If you hold it, please make sure to take through and appropriate measures to prevent the spread of infection.

- Holding educational guidance or meetings by zoom, skype, google Hangout and other web meeting system as far as possible.
  - When having meals such as in cafeteria, keep appropriate space away from other people and don't talk loudly. If cafeteria is congested, you can buy box meal.
  - Avoiding part-time job that requires contacting many people or requires "3Cs"-Closed spaces with poor ventilation, Crowded places with many people nearby and Close-contact settings in which close-range conversations take place-where clusters of COVID-19 cases tend to be found.
2. Using hand sanitizer ,washing hands and gargling frequently. Washing hands with soap and water can remove the virus.
3. When you are inside, open windows and ventilate the room frequently.
4. When you use public transportations or multiple people are gathering in the same space inside, wear face mask and observe “coughing manners (cover your mouth by your arm when coughing or sneezing even if you are wearing face mask.
5. Clean spaces everyday where you use daily
- 6.Regarding travel or business trip, please make sure to take thorough and appropriate measures to prevent the spread of infection.

## ②Protecting yourself from infection

1. Lead a regular life by getting enough sleep, nutrition, balanced diet, and moderate exercises .
- 2.Health management: taking your temperature every morning. Keeping Health checking sheet (about running nose, headache, sore throat chill, coughing, stifling, lassitude, loss of appetite and taste disorder) from two weeks prior to the date you enter the university and, take it when you are in the university as you can show it when you are asked. Paying attention whether you as well as your families or friends have any symptoms.

<Health checking sheet>

【Excel file】

<https://www.nara-edu.ac.jp/ADMIN/RYUGAKU/Ehealthchecksheet.xlsx>

【PDF file】

<https://www.nara-edu.ac.jp/ADMIN/RYUGAKU/Ehealthchecksheet.pdf>

### ③Social risk management

1.Information literacy: Don't be deceived by false rumor.

Focusing on primary information such as opinions of Japanese government and confirm and think about on your own what the experts want to tell without filter of the media.

2.Don't post inappropriate information about coronavirus on SNS.

3.Keep the record of your activity. Keeping the record of when, where and with whom you met will help trace the infection route and prevent infection.

<Record form>

【Excel file】

<http://www.nara-edu.ac.jp/ADMIN/RYUGAKU/recordfile.xlsx>

【PDF file】

<http://www.nara-edu.ac.jp/ADMIN/RYUGAKU/recordfile.pdf>

In addition to the above form, memo function or app in your smartphone to keep the record of your activities are also available depending on the situation.

4. It is recommended to register “App in order to confirm COVID-19 contact

(COCOA : COVID-19 Contact Confirming Application) ” made by the Ministry of Health, Labor and Welfare. With this app, you can immediately know the possibility of contacting people tested positive in coronavirus and take appropriate actions.

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)