

令和 2 年 7 月 22 日  
(改訂) 令和 2 年 9 月 2 日

学生・教職員 各位

## 新型コロナウイルス感染拡大に係る注意喚起（第2版）

学校法人盛岡大学  
新型コロナウイルス感染症対策本部

令和2年度後期から「対面授業」での授業が実施されますので、あらためて、感染拡大防止策をもう一度確認してみましょう。

細かな生活内容を規定した「新しい生活様式」は覚えるだけでも大変ですが、新型コロナウイルスとうまく付き合うということを感じ制御と産業医学的な観点から解説すると、以下の3点に集約されます。

- (1) 新型コロナウイルスにできるだけ感染しない、感染させない
- (2) もし感染しても重症化させない
- (3) 周囲の人を重症化・死亡させない

「できるだけ感染しない、させない」ためには、感染ルートの遮断が大切です。すなわち①飛沫感染防止(マスク着用、対面での飲食を避ける) ②接触感染防止(手洗い、アルコール消毒) ③マイクロ飛沫による感染防止(換気)の3項目を徹底すれば感染は確実に防止できます。ワクチン接種が可能となるまでの期間、60歳以上の人や基礎疾患のある人は、できるだけ外出を控えて人との接触機会を減らす。周囲の人を感染させない、重症化させないためには、職場や街では常にマスクを着用し、老人と接する際には、必ず身体的距離(2メートル)をとること。重症化予防には、適切な睡眠(最低でも6時間以上)とバランスのとれた栄養摂取、心身ともに過労にならないように心がけることが大切です。

### 1. 健康チェック

毎日の体温測定を続けていますか?  
体調のチェックを続けていますか?

### 2. 感染しない、感染させない! 新型コロナウイルス5つの感染対策

- ① ソーシャルディスタンス 2m を遵守(対面での飲食は「**厳禁**」)

ウイルスは唾液の飛沫に乗って拡散する。5分の会話で生じる飛沫は約3000個。この飛沫を浴びる可能性が高いのが**密閉、密集、密接**の「三密」。特に「**密閉された閉鎖空間**」では、その感染リスクは開放された場所に比べ19倍高い。

② マスク着用(マスクは感染を広げないツール)

③ 帰宅したらまずシャワー(入浴)

ウイルスが侵入するのは鼻・のど・口の粘膜。マスクとうがい・手洗い、三密を避ける、顔や目を触らないといった基本を守れば、感染リスクは大幅に減る。帰宅したらあちこち触る前に服を脱ぎ、お風呂に入ってウイルスを洗い流してしまうと良い。メガネは、マスク同様に飛沫をブロックしてくれるが、表面にもウイルスが付着していることがある。あまり触らないようにして、帰宅したら洗うこと。

④ アルコールがなければ石けん手洗いを

手の消毒をしたくても消毒用アルコールがない、そんなときはどうしたらいいのだろう。「コロナウイルスは、脂質と糖たんぱく質からできているエンベロープと呼ばれる膜で覆われている。アルコールは、膜の脂質を分解し、たんぱく質を変性させることで、細胞内に入って増殖する力を奪う。界面活性剤にも脂質分解作用があるので、石けんで丁寧に手洗いすれば良い。」

⑤ 消毒すべきはまずテーブル、ドアノブ、手すり、お金にも注意を。ウイルスはモノの表面でも数時間生存することができる。ドアノブや手すり、スイッチ、リモコンなど、家族が触る機会が多い場所はこまめに消毒を。不特定多数の人が触る場所やお金に触れたら、早めに手を洗うこと。なるべくキャッシュレス決済を。また、感染力があるかは不明だが、便からもウイルスが検出されているので、トイレは蓋を閉めて流すこと。手が洗えない場所ならウエットティッシュやぬれタオルで物理的に拭き取るのでも除去はできる。「ただし、使い回しはしないこと。」

### 3. 「接触確認アプリ COCOA」

① 感染時に備えて、どこに行って誰と会ったか、毎日の「行動歴」を「体温・行動記録表」に記録する。感染ルートや濃厚接触者を特定するために、「体温・行動記録表」の提出を求められることがあるので、必ず実践すること。

② 新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができる、「接触確認アプリ COCOA」の利用を推奨する。

### 4. マスクについて

#### (1) 熱中症予防のためのマスク使用のポイント

① 高温多湿の屋外で、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。

② マスクを着用している時は、強い負荷の作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる。

③ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

## (2) マスク着用によって発生する可能性のある害

- ① 不適切な取り扱いによる汚染（マスクに触れた手で目をこする、など）
- ② 湿った／汚れた非医療用マスクを使用し続けることによる、マスクの生地の中での細菌繁殖
- ③ 長時間着用によるマスクの下の皮膚トラブル（皮膚炎や、ニキビの悪化など）
- ④ マスク着用による安心感からの手洗い／社会的距離の維持の不徹底
- ⑤ 不適切な廃棄に起因する道路清掃担当者やゴミ収集担当者の感染リスク上昇

## (3) WHOが示した「理想的な非医療用マスク（布マスク）の構造」

- ① 3層構造である。
- ② 一番内側が、自分の口や鼻から出る飛沫を速やかに吸い込むことができる親水性の布（綿100%または綿と別素材の混紡）
- ③ 一番外側は飛沫が飛んできてでも染みこまない防水性能を持つ布（ポリプロピレン、ポリエステル、またはそれらの混紡）
- ④ 中間層はやはり水が染みこみにくい不織布（ポリプロピレンまたは綿など）
- ⑤ 洗濯が可能な素材
- ⑥ 伸縮性の高い布は着用時に伸びるため、繊維の密度が低下し、飛沫捕獲効果が下がるうえに、60度以上で洗えない素材が多いため、避けた方が良い。

### <コロナ禍での夏のマスク着用の注意点>

- ・マスク着用の有無にかかわらず、熱中症予防に気を付ける。
- ・効果が示されている素材のマスクを選ぶ。
- ・隙間が多いマスクや、呼吸しづらいマスクは使用しない。着用したら鼻の部分やあごの下を調整し、顔にフィットさせる。
- ・着用中は鼻を出さない、マスクを触らない。
- ・水分補給や食事のためにマスクをいったん外し、つけ直す際には、マスクを正しく取り扱う（前後に手洗いをする、ゴムの部分をつかみマスクの本体に触らない、外したマスクは密封できる新しい袋に入れる、など）。
- ・自宅外でマスクを外すときは、周囲の人と1m以上、可能な限り2mの距離をおく。それができないなら会話を控える。
- ・会話する場合はマスクを着用する。
- ・サージカルマスクは原則として再使用せず、外したら蓋のあるゴミ箱に捨てる。
- ・傷んだマスク、汚れた、または湿ったマスクは使用しない。

## 5. クラブ・サークル活動等について

- ① クラブ・サークル団体の課外活動をする場合には、新型コロナウイルス感染症の感染予防措置を取り濃厚接触とならないように活動を徹底する団体に限っ

て認める。申請については、メンバー等で十分に協議したうえで申請書類を学生支援課へ提出する。

- ② 県内・外への宿泊を伴う遠征（合宿や対外試合等を含む）は、「禁止」とする。
- ③ 全国的に若年層の感染者が多いことや、飲食店における会食の場等を介した感染の広がりが指摘されている。友人等との会食やいわゆる飲み会、サークル旅行、イベント、合宿は「禁止」とする。

## 6. アルバイトについて

- ① アルバイトをする場合は、「三密」防止対策が講じられているかアルバイト先に確認するとともに、自分自身も手洗いや消毒、咳エチケット等感染防止を徹底する。
- ② 居酒屋やカラオケ店など、「三密」や身体接触が生じるアルバイトは「自粛」する。
- ③ 塾・家庭教師、コンビニ・スーパーなど、対面で行うアルバイトでは、「社会的距離」を保つよう心がける。

## 7. 国内・外の移動について

### 【国内移動】

- ① 移動・出張先の感染状況、行政による要請及び制限等を考慮する。
- ② 緊急事態宣言対象都道府県については、「原則禁止」とする。
- ③ 感染が拡大している地域等への移動・出張については、遠隔会議の活用を検討し、対面の必要性を再考するなど、慎重に対応する。なお、外出の際には、感染防止対策を徹底するとともに、感染防止対策が不十分な場所への外出や感染リスクが高い活動は避ける。
- ④ 学内での感染が発生した場合は、必要に応じて制限を行う。

### 〈移動に関する感染対策〉

- ・ 国内の移動については、国と岩手県の方針に照らして、旧特定警戒都道府県を含め、県をまたいだ移動を認めますが、継続的に感染者の発生が見られるような相対的に感染リスクの高い地域への移動はできるだけ控える。（感染地域からの講師等も含む）
- ・ 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合に限る。
- ・ 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行う。
- ・ 地域の感染状況に注意する。
- ・ 居住地から移動する際には、自分が移動する移動先の感染状況を確認する。
- ・ 公共交通機関を利用する場合は混雑を避ける、感染リスクの高い場所に立ち寄らない、手洗いと咳エチケットを徹底する、など感染リスクを低減するよう細心の注意を払う。
- ・ 実家などから戻りアパートや寮などで生活する場合、相対的に感染リスクが

高い地域に移動した場合やそうした地域から友人や家族が来た場合は、「体温・行動記録表」にきちんと記録するだけでなく、少なくとも2週間は自分の体調に気を配るなど厳密な健康観察をする。

#### 【国外移動】

- ① 海外渡航は原則「禁止」とする。(全世界が感染症危険レベル2以上)  
外務省 海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ② 海外渡航(学生派遣)については、外務省感染症危険レベル、入国制限措置の解除状況により、協定校とも協議して実施の可否を判断する。

### 8. 学内外における行事・イベント開催・参加について

- ① 感染状況や行政の規制等を考慮の上、十分な感染防止対策を講じられている場合は、開催・参加を可能とする。
- ② 本学以外の者が本学施設を用いて行うイベントの取扱いについては、イベントの内容、使用する施設の状況、当該施設で行う必要性、感染症対策の状況等を勘案して個別に検討する。

### 9. 学生寮(学生会館等)について

学生寮(学生会館)においては、感染のリスクを高める三つの密が発生する場面が多く存在します。感染を防ぐには、このような場面を極力作らないようにする必要があります。寮生の皆さん一人ひとりが、日々の生活においてこのことを強く意識して行動する。

- ① 2人部屋以上の寄宿舎については、当面「三つの密」を避けるため、可能な限り個室制での運用を検討する。
- ② 寮内クラスターの発生防止を最優先の重点課題とし、寮生は、検温、健康観察、感染症予防策(手洗い、うがい、手指の消毒、換気、マスク着用等)を徹底する。

#### <徹底事項>

- ・ホール、廊下など寮内では、マスクを必ず着用する。
- ・2人部屋では換気を頻回に行い、2メートル以上の距離がとれない場合は常時マスクを着用する。
- ・部屋には外部から人を入れず、また他の寮生の部屋には入らない。
- ・帰宅時、食事(飲料や茶菓を含む)前、トイレ使用の前後の手指の消毒を徹底する。
- ・マスクをせずに2メートル以内で会話をしない。絶対に大声を出さない。
- ・向かい合って、話をしながら食事をしない(外食時でも)。
- ・共用スペース、人混みへの外出時(買い物も含む)にも常時マスクを着用する。
- ・少しでも体調に不安を感じたら直ちに管理者に連絡し相談する。
- ・食堂、共用スペースの利用については、「三密」回避のため、利用の制限や分散化を徹底する。

- ・食堂で食事をした後は、使用したテーブル、イス等を、備え付けのアルコール消毒液をティッシュにしみ込ませて拭くこと。

## 10. 体調不良時の連絡先（相談窓口）

37.5℃以上の発熱、嗅覚・味覚異常を伴う風邪症状がみられた場合は、少なくとも3日間は登校、出勤はせずに休みをとり、外出を控え、毎日、体温測定し記録する。

※感染等に伴う欠席・休暇の取り扱いについては、令和2年6月1日付「新型コロナウイルス感染症に対する本法人の6月1日以降の対応について（第2版）」12 感染等に伴う欠席・休暇の取り扱いについて、を参照してください。

- 盛岡市 帰国者・接触者相談センター  
(平日 9 時～17 時) 019-603-8308  
(休日・夜間) 019-651-4111
- 帰国者・接触者相談センター（コールセンター）  
受付時間：24 時間 全日（土日・祝日を含む）  
電話：019-651-3175、ファクス：019-626-0837
- 学校法人盛岡大学 法人本部 企画部（新型コロナウイルス感染症対策本部）  
(平日 9 時～17 時) 019-688-5656 E-mail : [kikaku@morioka-u.ac.jp](mailto:kikaku@morioka-u.ac.jp)
- 盛岡大学・盛岡大学短期大学部 事務局 総務部  
(平日 9 時～17 時) 019-688-5555 E-mail : [soumu@morioka-u.ac.jp](mailto:soumu@morioka-u.ac.jp)
- 盛岡大学 学生部  
(平日 9 時～17 時)  
教務課 019-688-5557 E-mail : [dgakumu@morioka-u.ac.jp](mailto:dgakumu@morioka-u.ac.jp)  
学生支援課 019-688-5558 E-mail : [shien@morioka-u.ac.jp](mailto:shien@morioka-u.ac.jp)
- 盛岡大学短期大学部 学生課  
(平日 9 時～17 時) 019-688-5570  
E-mail : [tgakumu@morioka-u.ac.jp](mailto:tgakumu@morioka-u.ac.jp)

以上