

令和2年6月19日

学生各位

山陽小野田市立山口東京理科大学
学長 望月正隆

都道府県をまたぐ移動の自粛の段階的な緩和に基づく 本学の対応について

本日、新型コロナウイルス感染症対策に関し、都道府県をまたぐ移動の自粛が段階的に緩和されました。

これを受け、本学の新型コロナウイルス感染症対策本部による基本方針に基づき、下記のとおり取り扱うこととしますので、お知らせいたします。

また、これから夏を迎えるにあたり、別添の「熱中症予防行動」にあります通り、新しい生活様式における熱中症予防のポイントに気を付け、例年よりもいっそう熱中症にご注意いただきますようお願いいたします。

学生の皆様におかれましては、引き続き「新しい生活様式」の実践例に基づき、密閉・密集・密接の3つの密を避け、人と人との距離の確保、マスクの着用、手指衛生など感染症対策を講じることをお願いいたします。

記

1 措置の期間について

令和2年6月19日（金）から

2 移動について

(1) 国内の移動

6月18日まで不要不急の移動について自粛をお願いしておりました地域（北海道、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）及び、当面の間、不要不急の移動を控えるようお願いしておりました地域（北九州市、下関市）を含め、移動を可とします。

なお、県をまたぐ移動の際には、移動先の自治体が提供している情報等を確認し、感染リスクが高い施設を控えるなど、慎重な行動と感染予防対策の徹底をお願いします。

(2) 海外渡航の自粛

引き続き海外への渡航は、当面の間、自粛してください。

3 熱中症の予防・健康管理

飛沫感染の防止のため、学内でのマスク着用と外出時のマスク着用を基本としますが、別添の「熱中症予防行動」にありますとおり、新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントに気を付け、「健康観察表」に基づき、毎日体温の測定と健康チェックを行い、こまめに水分を補給するなど、健康管理に努めてください。

4 移動時の飛沫感染の防止

- ・ 移動で、電車、バス等を利用する場合には、車内換気に協力し、不必要な会話等を抑制してください。
- ・ 多くの人が公共交通機関に集中することを避けるために、可能な場合には公共機関を利用しない方法（自転車、徒歩等）を活用してください。
- ・ 移動時には、せっけんによるこまめな手洗いを徹底してください。

以上

(添付資料)

- 「熱中症予防行動」
- 「新しい生活様式」の実践例

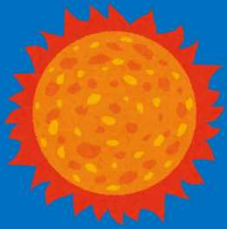
《お問い合わせ先》

山陽小野田市立山口東京理科大学
教務課教務係

電話 0836 - 88 - 4502

保健室

電話 0836 - 88 - 4507



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

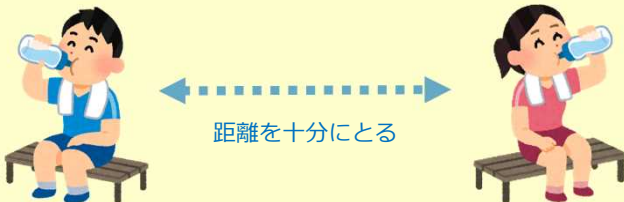
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、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

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



「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

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定