

【留意事項】 ※(3)の①～(6)は第4報(令和2年3月16日)からの追記情報

- (1) 手洗いや咳エチケットなど、**基本的な感染症対策を徹底**してください。
- (2) 免疫力を高めるため、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、**規則正しい生活を心がけて**ください。
- (3) 感染するリスクを極力減らすためには、**不要不急の外出を控えて**ください。
※外出する際には、次の留意事項について、確認のうえ、外出の判断をしてください。

① 体調は大丈夫？風邪気味ではありませんか？

毎朝、必ず検温してください。風邪の症状に似ているので、のどの痛み、咳、発熱(37.5℃以上)などがある場合は、外出(登校)しないようにしてください。

また、新たな自覚症状として、「味覚異常」、「嗅覚異常」の報告がされていますので、これらの症状が出た場合も、外出(登校)しないようにしてください。

② 人が大勢集まり、風通しが悪い場所ではありませんか？

換気が悪く、不特定多数の人が密に集まるような空間は、感染リスクが高いことから、その規模の大小に関わらず、風通しの悪い密閉空間へ行くことは避けてください。

また、人が大勢集まる場所へ行く必要がある場合は、互いの距離を1～2メートル程度開けるなどして、密度を減らす工夫をしてください。

授業の開始に当たっては、できる限り、教室の換気や個々人の空間の確保など感染予防対策を講じる予定ですが、学生の皆さんもできる範囲で感染予防対策をしてください。

③ 感染リスクを下げる方法をご存じですか？

近距離で人と話す空間は避けてください。会話は、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとるか、自分から飛沫を飛ばさないようマスクを装着することが望ましいとされています。

やむを得ず、近距離での会話が必要な場合は、自分から飛沫を飛ばさないよう、マスク着用を心がけてください。

また、可能ならば除菌シートを持ち歩き、身の回りの衛生管理にも努めてください。

④ 春休み期間中に海外への渡航歴はありませんか？

海外からの帰国者の感染が数多く報告されています。帰国後2週間は自主的に自宅待機をするようお願いします。

- (4) 情報が頻繁に更新されていますので、厚生労働省、外務省、地方自治体のWebサイト等、信頼できる情報源からの**最新情報入手に努めて**ください。