

学生・保護者の皆さまへ

宇部工業高等専門学校長 山 川 昌 男

新型コロナウイルス感染症における健康観察について（お願い）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、以下のとおり、毎日、健康観察をお願いいたします。

○家庭での健康観察（体調チェック）について

**毎朝、体温を測定し、記録しておいてください。**

毎朝、登校前に次のような症状はないか、チェックしてください。

- 風邪症状がある
- 体温を測定し、発熱が見られる
- 息苦しさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

風邪症状、発熱、息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）があった場合は、学生課に連絡し、学校を休んで、外出を控えてください。後日、公認欠席の手続きをしてください。

学生課 TEL：0836-35-4974

登校後、上記のような症状が見られた場合、保護者の方に連絡し、ご対応いただく場合がありますのでよろしくお願いします。

症状が以下のいずれかの項目にあてはまる場合は、新型コロナウイルス感染症の疑いがありますので、最寄りの保健所（帰国者・接触者相談センター）にご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

- ・ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。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すぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）
- ・ 息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・ 重症化しやすい方（\*）で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状のある場合  
\* 基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）のある方、透析をうけている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

症状が上記にあてはまらない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

医療機関を受診する際は、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症に感染した場合または感染が疑われる場合

新型コロナウイルス感染症は、感染症法に基づく「指定感染症」に指定されたため、学校保健安全法施行規則第18条に規定する「第一種感染症」とみなされています。そのため、治癒するまで出席停止となります。**本人及び家族が、感染した場合、帰国者・接触者相談センターが感染の疑いありと判断した場合、濃厚接触者となった場合は、速やかに学生課に連絡してください。**後日、公認欠席の手続きをしてください。

学生課 TEL：0836-35-4974

○新型コロナウイルス感染症を予防するための一人ひとりの感染対策として

厚生労働省から公表された「新しい生活様式」の実践例を、できるだけ日常生活の中に取り入れてください。

## 「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。
- 遊びに行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

※ 状況は刻々と変化しますので、常に最新の情報を入手するようお願いいたします。

### 山口県内の保健所（帰国者・接触者相談センター）の電話相談窓口

岩国健康福祉センター	0 8 2 7 - 2 9 - 1 5 2 3
柳井健康福祉センター	0 8 2 0 - 2 2 - 3 6 3 1
周南健康福祉センター	0 8 3 4 - 3 3 - 6 4 2 3
山口健康福祉センター	0 8 3 - 9 3 4 - 2 5 3 3
山口健康福祉センター防府支所	0 8 3 5 - 2 2 - 3 7 4 0
宇部健康福祉センター	0 8 3 6 - 3 1 - 3 2 0 3
長門健康福祉センター	0 8 3 7 - 2 2 - 2 8 1 1
萩健康福祉センター	0 8 3 8 - 2 5 - 2 6 6 7
下関市立下関保健所	0 8 3 - 2 5 0 - 7 7 7 8