

くらしき作陽大学 作陽短期大学 学生のみなさんへ

2020年4月3日 くらしき作陽大学 作陽短期大学 教育支援室・保健室

今 みなさんにできることは「人にうつさない」こと

「新型コロナウイルス感染症」の感染者がどんどん拡大しています。みなさんのような若い世代の人たちは、この感染症に感染していても症状が軽かったり無症状であったりする場合があるため、感染に気付かず、感染を拡大させているとも言われています。

今、出来ることは、「自分が感染しない」ことは勿論、「自分はもう感染しているかもしれない」という考えをもち、「自分がうつさないよう行動する」ことです。次にあげる留意事項を改めて確認し、感染拡大防止に努めることが私たちの使命です。

授業開始までの過ごし方

授業開始までの期間は春休みの延長ではなく、授業開始に備え、最大限の感染防止の行動をとる準備期間です。 学生のみなさんは、不要な外出をせずに、慎重に行動してください。

- 石鹸を使用し、こまめに手を洗う。（洗っていない手で目・鼻・口を触らない）
- できるだけアルコール消毒も行う。
- 近距離での会話や大声での発声を控える。（する必要のある時はマスクを着用する。唾を飛ばさない。）
- 十分な睡眠をとる、食事（栄養）のバランスに注意するなど、基本的な生活習慣を整え、免疫力を低下させない。
- 毎日、自分の健康状態を把握する。
- 3つの「密」が同時に重なることを避ける。（友だち同士でも）
 - ①換気の悪い密閉空間 ②複数人が手の届く範囲に密集 ③近距離での会話や発声
- 感染の流行が報告されている地域や、上記の条件が重なるイベント・アルバイト等への参加を避ける。
- 飲食を伴う場での感染拡大リスクが高いと考えられます。友だち同士だから大丈夫ではなく、そこから誰かに拡がってしまうことを想像して、感染拡大のリスクを高める行動を避けてください。

海外渡航 国内移動の自粛

- 海外への渡航は中止または延期してください。
- 不要な国内移動、特に感染の流行が報告されている地域への移動は避けてください。
- 流行地からの帰国、または感染した方との接触が考えられる場合は、「新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター」（例 倉敷市の場合：倉敷市保健所 電話 086-434-9810）に連絡したうえで、指示に従い医療機関を受診してください。

発熱、咳、鼻水などの風邪症状がみられるときには

- 4日以上発熱が続く場合は（基礎疾患があるときは2日）、居住地の「新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター」（例 倉敷市の場合：倉敷市保健所 電話 086-434-9810）に相談してください。
- 万が一、感染あるいは感染の疑いがあると診断された場合、または感染した方との接触が考えられる場合は、直ちに くらしき作陽大学 作陽短期大学 保健室 086-523-0811 に連絡してください。

健康管理表

学籍番号	
氏名	

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
鼻水	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
咽頭痛	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
頭痛	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
倦怠感	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
その他の症状	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
詳しく記入する							

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
咳	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
鼻水	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
咽頭痛	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
頭痛	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
倦怠感	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
その他の症状	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無	有 ・ 無
詳しく記入する							

★風邪の症状や、37.5℃以上の熱が4日以上続いているときや、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、最寄りの保健所に連絡し、指示をうけてください。

岡山県 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 086-226-7877

帰国者・接触者電話相談センター（専用窓口） 086-803-1360

★新型コロナウイルス感染症に感染またはその疑いがあると診断された場合は、直ちにくらしき作陽大学 作陽短期大学 保健室 086-523-0811 に連絡すること。