

学校生活における 『新しい生活様式』 ハンドブック

(2021年4月1日)



はじめに

真に『**新しい生活様式**』を実践しよう！

『自分自身の身を守る』 + 『大切な人を守る』

沖縄高専は、今後も新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組むとともに、皆さんが健康で安心した学生生活を送ることができるよう、学校全体でみなさんをサポートしていきます。一方、皆さんも一人ひとりが、自分自身を、そして自分の大切な人を守るために、意識と行動を積極的かつ自律的に変更し、これまで取り組んできた感染予防策を『**新しい生活様式**』として、日常生活および学校生活のなかに定着させる必要があります。

そこで、沖縄高専では、改めて新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止を徹底するため、『学校生活における「新しい生活様式」ハンドブック』（令和3年4月1日第2版）を作成しました。皆さん自身が学内外における行動規範である「新しい生活様式」を定着させ、沖縄高専の学生として責任ある行動をとることへのご協力をお願いします。

最後に、本ハンドブックは、初版リリースから昨年度の知見に基づき作成したものとなっています。今後、状況の変化に即して臨機応変に見直しを行ってまいりますので、その折には引き続きご協力ください。

1. 日常生活における基本的生活様式

□感染症対策の3つのポイントを踏まえ、以下の取り組みを積極的に行いましょう

1) 感染源を断つ

健康・行動観察アプリケーションへの入力により、毎朝（寮生においては朝晩2回）の検温と風邪関連症状（37.5℃以上の発熱又は平熱より高い熱（+1℃が目安）、咳、体のだるさ、頭痛など）の有無を確認します。

- － 発熱等の風邪の諸症状がある場合は登校を控え、担任または沖縄高専教務係（0980-55-4028）に電話またはメール等で連絡してください。この場合は出席停止（公認欠席）となります。
- － 発熱等の風邪の症状が出た場合は、症状が消失した日の翌日から3日間は登校してはいけません。この期間も出席停止（公認欠席）となります。
- － 登校後に体調不良となった場合、保護者の迎えによりすみやかに帰宅し、自宅で症状が無くなるまで休養してください。

2) 感染経路を断つ

新型コロナウイルス感染症は、一般的に飛沫感染・接触感染で感染します。感染経路の遮断には、「手洗い」「消毒」「咳エチケット」が有効です。「こまめな手洗いと手指消毒」、「マスク着用」によって感染経路を断ちます。「手洗い」、「手指消毒」、「マスク着用」の詳細については次頁以降に示します。

3) 抵抗力を高める

□免疫力を高めるため、十分な睡眠、個人で実施可能な適度な運動（ストレス発散）、栄養バランスのとれた3食を心掛けましょう。

その他、「集団感染リスク」回避の目的から、次の行動を意識しましょう。

□会話をするときは、可能な限り真正面を避けましょう

□室内においては、こまめに換気をしましょう

□「3密」回避や周囲の人との距離（ソーシャルディスタンス）を保つことを意識しましょう

□不要不急の外出は控えましょう

□県外への移動は控えましょう

手洗いの6つのタイミング



□ こまめな手洗いと手指消毒を行う

※手洗いのポイント

- － 手洗いは時間をかけて行いましょう。しっかりと泡立てることで、手全体のしわなどに石鹸がつきます。
- － 指先、指の間、爪の間は洗ったつもりでも洗

洗い残しの多い部分



※色の濃い部分ほど、洗い残が多い

えていない場合が多いです。右の図を意識して手洗いを行いましょう。

- 手首までしっかりと洗うことが大切です。
- 手洗い後はしっかりと拭き取り乾燥させましょう。



手指消毒手順（アルコール消毒液）



□ マスクの着用

学校教育活動においては、「密接」場面への対応の観点から「マスクの着用」が推奨されています。学内においては、特段の理由や熱中症等の健康被害が発生するおそれのある場合（気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日）を除いて常に「マスク着用」をお願いします。



2. 登校の仕方・登校場面

<登校前>

□健康・行動観察アプリケーションへの入力（検温，体調チェック）

※登校前に発熱・咳・喉の痛みなどの風邪の症状や，味覚・嗅覚に異常がある場合には，無理に登校せず，学校に連絡して欠席をしましょう（この場合，公欠扱いとします。）

□登校時の持ち物を確認しましょう

①体温計

②予備のマスク，ハンカチ，ティッシュ

③（任意）清掃セット（雑巾 or ペーパータオル・手袋）



清掃セットの一例（ポリエチレン手袋，ペーパータオル，手提げバック）

<登校時>

□家（寮，下宿含む）を出るときは，マスクを着用してください

□公共交通機関を利用した通学の場合は，なるべく混雑時間を避け，会話を控えてください

3. 学校内の基本事項

□食事、水分補給、運動等以外は、症状が無くてもマスクを着用しましょう。

□意識をしてこまめに手洗い、手指消毒を行いましょう。

※ 学校内の多くの場所に消毒用アルコールを設置しています。

※ アルコールに敏感な学生は、トイレでの石鹸による手洗いで代用ください。

□会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。

□登校後、体調不良がある場合は、速やかに保健室へ行き、看護師に申し出てください。

※ 学校の指示にしたがい、速やかに保護者の迎えにより帰宅します。

学校内での過ごし方

<学校到着から始業前>

□創造実践棟，メディア棟入口で、手指消毒をしてください。

<教室>

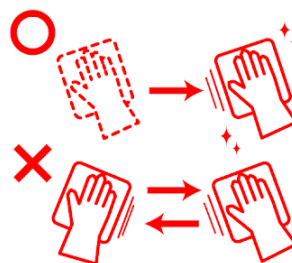
□会話をする際は、可能な限り真正面を避けてください。



<朝清掃>

1～3年：

□毎朝登校して教室に入ったら、教室の机とドアノブ、ロッカー等、手に触れる箇所を消毒します。



4年生以上：

※拭く方向は一方（折り返さない）！

□自教室や卒研室等の居室に到着後、各自が使用する机・テーブルを設置された消毒セットを利用して消毒液で消毒します。

<移動教室での清掃>

- ☐ 設置された消毒セットを利用して、授業終了時に各自が使用した机を消毒液で消毒します。

<授業中>

- ☐ 教室の換気を徹底して行います。
 - 天候上可能な限り、常時換気を行います。少なくとも 30 分に 1 回以上 5 分程度、窓と入り口ドアを全開にして換気を行います。
 - 各教室に設置されたサーキュレーターを常時稼働させ、対角の窓を 30 cm 程度開けて教室内の空気を常時換気します。
 - エアコンを使用したまま換気を行って構いません。
 - 換気扇が設置された部屋では、常時使用してください。
- ☐ 授業中、マイボトルやフタ付きのペットボトルから飲水することを許可します。
- ☐ 授業中の学習活動については、科目担当教員の指示にしたがってください。

<休み時間>

- ☐ 丁寧な手洗い・手指消毒をしてください。
- ☐ 冷水器の水は直接飲まずに、マイボトル等を持参し、容器に水を汲んで飲んでください。
- ☐ ロッカーや更衣室の使用に際しては、密集しないよう気を付けてください。

<昼食時間>

- ☐ 食事前後は、手洗い・手指消毒を行ってください。
- ☐ 食事の際は、対面でなく「横並び」に座ってください。
- ☐ 食事中の会話、談笑は控え、食事に集中してください。
- ☐ 食事後は使用した机を消毒し、ゴミは速やかに処理してください。

<売店>

- ☐一度に入店できる人数は6名までとします。買物は短時間で済ませてください。
- ☐入店待ち、会計待ちの際は前の人との間隔を空けて並んでください。

<放課後・清掃>

- ☐放課後は毎日、清掃（机、入口ドアノブ、サッシフレーム、ロッカーの拭き掃除）、ゴミ出しを実施してください。
- ☐「3密の回避」「ソーシャルディスタンス」「マスク着用」を徹底してください。

<創造実践棟内 I T ラウンジ> <メディア棟3F ラーニングコモンズ>

- ☐使用前後で必ず消毒液で消毒を行ってください。
- ☐対面でなく、横並びで座ってください。
- ☐会話をする場合は、可能な限り真正面を避けてください。

<図書館の利用方法>

- ☐図書館開館は授業日の8時40分～17時50分です。（開館日程は図書館 web ページで随時更新します）
- ☐入館前と退出後に手洗い、手指消毒を行ってください。
- ☐図書の貸出は、原則自動貸し出し機を利用してください。
- ☐図書の返却は、原則等ブックポストを利用してください。
- ☐座席を利用する際は、着座前に席にある説明書きを確認してください。
- ☐図書館内に掲示している「図書館利用における新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大予防ガイドライン」を随時確認してください。（随時更新されます）

5. 多数の学生が集まる活動

<課外活動>

- ☐当面の間、グループでの活動を不可とすることから、課外活動を禁止する。ただし、屋外での個人トレーニングは認める。
- ☐当面の間、体育館およびアスレチックハウスは、授業以外での学生の立入・施設使用を禁止する（学生主事および施設管理教員が特別に許可した場合は、この限りではない）。
- ☐当面の間、授業以外での体育館・格技場・伝統芸能道場・更衣室の使用を禁止する。
- ☐上記の活動制限は、「新しい生活様式」の実施状況および沖縄高専の行動基準レベルに応じて緩和することがある。

6. アルバイトについて

- ☐アルバイトの継続・開始に際しては、保護者とよく相談の上、対応してください。
- ☐アルバイトの継続・開始の場合には、速やかに許可願を担任・コース主任に提出してください。

学校生活チェックリスト

	学校生活で気を付けること
登校前	☐ 「健康・行動観察票」への記載により、検温および風邪症状の有無を確認する ☐ 登校時の持ち物を確認する ☐ 体温計 ☐ 予備のマスク ☐ ハンカチ・ティッシュ
登校時	☐ マスクを着用している ☐ 3密（密閉・密集・密接）に気を付けて登校している
学校到着時 （始業前）	☐ 建物入口（創造実践棟，メディア棟）で手指消毒（または手洗い）をする ☐ 教室に入ったら可能な限り対面での会話を控える ☐ 入口や窓を開けることで、換気を行う
朝清掃	☐ SHRの前，および教室を移動したら，教室の机，ドアノブ等を持参の清掃セットを利用して消毒をする ☐ 卒研室に着席後，持参の清掃セットを利用して消毒をする（5年生，専攻科生）
授業時間	☐ 教室の換気を徹底する ☐ 移動教室での授業の際は，移動先で手指消毒（または手洗い）および机等の消毒を持参の清掃セットを利用する ☐ ペア・グループでの討論の場合は，対面しながらの会話を避ける
休み時間	☐ 手洗い・手指消毒をする ☐ ロッカー，更衣室など狭い室内での密集に注意する
昼食時 昼休み	☐ 昼食前後，各自の机の消毒，手洗い・手指消毒を行う ☐ 教室での飲食においては，換気を徹底する ☐ 食事中は対面にならないように気を付ける ☐ 会話をするときは，可能な限り真正面を避ける ☐ 食後のゴミ捨てはこまめに迅速に行う
放課後	☐ 放課後は毎日，教室の清掃・消毒を行う（クラスの清掃当番にしたがう） ☐ 「3密回避」「ソーシャルディスタンス」「マスク着用」を徹底する ☐ 全体の下校時間を厳守の上，帰宅・帰寮をする

教室での清掃の実施方法

①拭き掃除

- 教室前設置の手袋をはめ、消毒液を噴霧後、ペーパータオルで拭き取ってください。
- 清掃時は窓・扉を開けて換気してください。
- マスク着用で掃除を行いましょう。
- 拭き掃除の際は「一方向」に拭き、一拭きごとに雑巾の清浄面を使用しましょう。
- 清掃後は必ず手洗い・手指消毒をしましょう。

②昼食時などの机の消毒

- 消毒液を噴霧後、持参したティッシュペーパー等で拭いてください。
- 食後は使用した机を改めて消毒液により消毒し、拭き取ったティッシュペーパー等は速やかにゴミ箱に捨ててください。

※食事時間帯におけるキャンパス内での3密を回避するため、当面の間に限って、特別に本科1～4年生は自教室内での飲食を認めます。ひきつづき、教室内の清浄を保つとともに、対面での摂食をせず、食事に集中することで、長時間の滞在にならないように工夫ください。

移動教室での清掃の実施方法

① 入退室時の手指消毒

各移動教室の入口前に消毒液（アルコール）が用意されているので，入退室時には必ず手指消毒を行うこと

※アルコールに敏感な学生は手洗いを行ってください。

② 拭き掃除

各移動教室には手袋，ペーパータオルおよび消毒用アルコールが入ったスプレーボトルを準備しています。着席次第，手袋を着用し，ペーパータオルに消毒液を噴霧し，各自が使用する机を拭いてください。その他の備品（PC，実験装置など）の清掃方法については，授業担当者の指示にしたがって行動ください。