

# 新型コロナウイルス感染症対策の手引き

(教職員向け 病院勤務者は除く)

北里大学

Ver. 4.0 2021.9.30

## 1. 健康観察と出勤制限について

### ① 体温測定と健康観察

毎日出勤前の体温測定・健康観察を実施する。 \* 「健康観察記録票」を活用してください。

### ② 発熱（平熱より高い体温）・咳・たん・下痢・倦怠感などの風邪症状がある場合の対応 発熱や風邪症状がある場合、出勤せず、所属する自部署の上長に連絡をしてください。

発熱や咳等の症状が生じた方は、かかりつけ医や近隣の医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医や相談する医療機関に迷う場合、休日や夜間等かかりつけ医が休診の場合は、お住まいの自治体の相談窓口（お住まいの地方自治体により名称や連絡先が異なります）\*に連絡し、相談して下さい。発熱などがなくても感染の心配があるときも、各自治体の相談窓口\*がありますので、電話で相談してください。

\* お住いの自治体のホームページ等を確認してください。

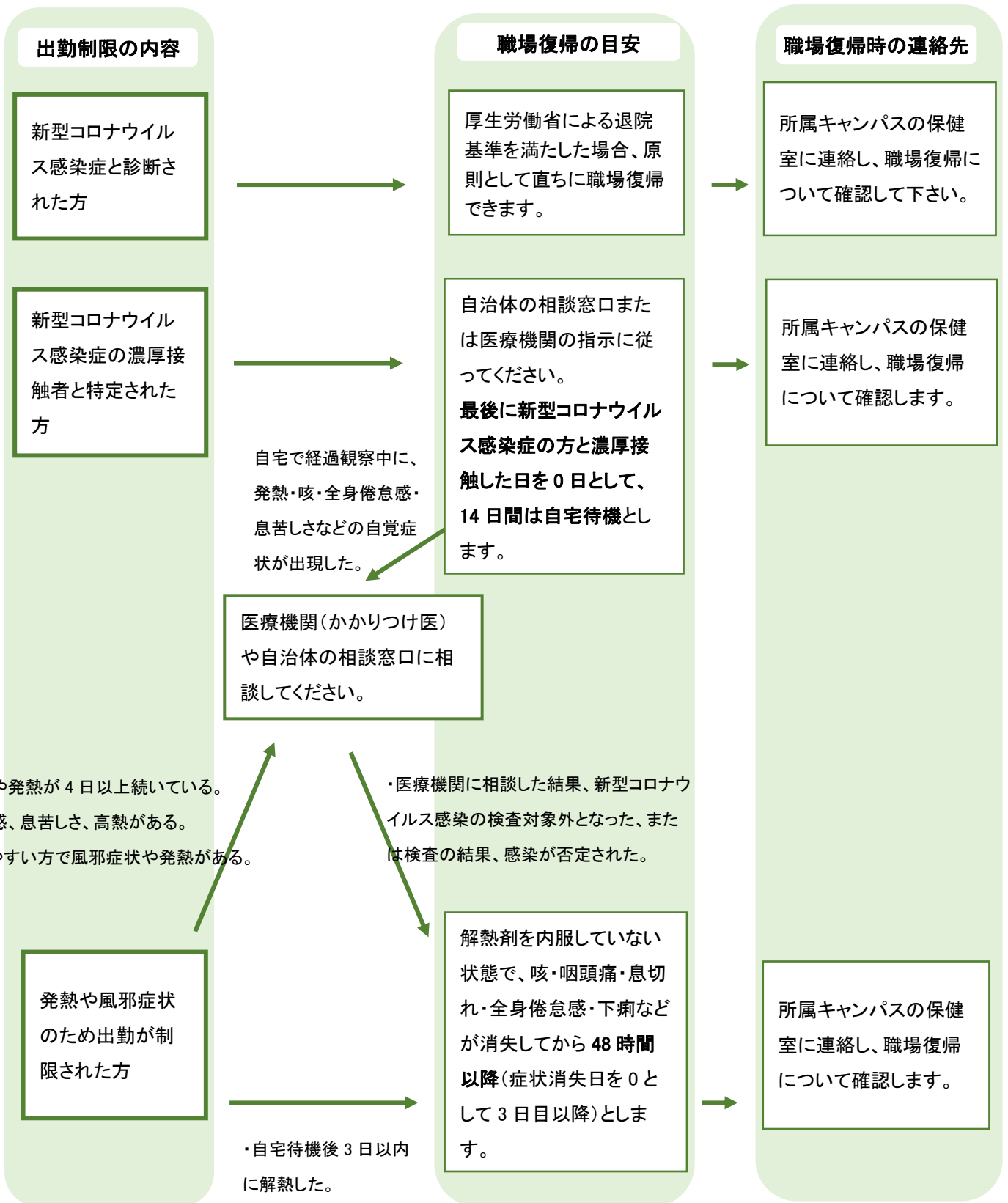
## 2. 出勤制限・職場復帰の目安について（2020年12月6日現在）

### ① 出勤制限について

以下に該当する場合、出勤できません。必ず所属する自部署の上長に連絡をしてください。

発熱（平熱より高い体温）・咳・たん・下痢・倦怠感などの風邪症状がある。
同居家族に発熱や風邪の症状があり、新型コロナウイルス感染症が強く疑われる場合。 （生活圏内の状況が、「特定（警戒）都道府県」、または「感染拡大注意都道府県」に相当する感染状況の場合）
新型コロナウイルス感染症と診断された。
新型コロナウイルス感染症の「患者（確定例）」と濃厚接触があった方及び、「疑似症患者」と濃厚接触があった方

② 職場復帰の目安について（2020年12月6日現在）



\* 医療機関で新型コロナウイルス感染症の疑いがあるといわれた場合、また濃厚接触者となった場合は必ず必ず所属する自部署の上長に連絡をしてください。

### ③ 職場復帰の証明書の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染症と診断された場合や濃厚接触者については、職場復帰時に医療機関からの診断書は原則不要です。  
職場復帰の許可がでた教職員は各キャンパス保健室に出勤や登校の確認をしてから出勤してください。

出勤制限や職場復帰の目安については、変更になることがあります。

詳細については、最新の「新型コロナウイルス感染症の対応について（通知）教職員対象」を確認し行動してください。

## 3. 基本的な感染予防対策について

### ① 基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症は、一般的には**飛沫感染**、**接触感染**で感染します。

閉鎖空間や近距離で会話する場合、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染のリスクがあります。  
感染経路を絶つために、**手洗い・咳エチケット・消毒**が大切です。

**飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ・咳・唾液など）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸いこんで感染します。

**接触感染**：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触ると粘膜から感染します。

無症状又は症状が軽い方が、本人は気づかずに感染を広げてしまう事例が多くみられます。  
「自分が感染しない」「他人に感染させない」ために予防が重要です。

### ② 手洗い・手指消毒の励行

こまめな手洗いを心がける（流水と石けんで30秒以上かけて洗う）。

アルコール消毒が設置されているところは手指消毒を行う。

アルコール消毒は、1プッシュが1回量です。ポンプ式の手指消毒剤は、最後まで押し切り、（手指消毒に十分な量のアルコールで消毒を行うこと）手のひらに適量の手指消毒剤をとり、よく擦り込む。

手洗い・手指消毒は下記のタイミングで行う。

ハンカチやタオルを携帯し、他者との貸し借りはやめる。

飲食の際に外したマスクを入れる清潔なビニール袋等を持参する。

普段から目や顔を触らないように心がける。



手洗い

## 【手洗い・手指消毒のタイミング】

- 登校時・外から建物に入った時・帰宅した時
- 咳・くしゃみ・鼻をかんだ時
- 食事の前後・調理の前
- 共有のものに触れた後（ドアノブやエレベーターのボタン、階段の手すりなど）
- トイレの後
- 体調不良者の対応をした後

### ③ マスクを着用してください。

出勤時はできるだけマスクを着用する。

ただし、熱中症予防のため、屋外で人との距離が2メートル以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すなど体調管理に努める。

### ④ 3つの密（密閉・密集・密接）を避けて行動しましょう。

窓やドアを開放するなど定期的な換気を行う  
(毎時2回以上窓を開ける)。

複数人で集まる機会を極力減らす。

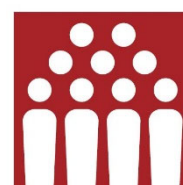
人との距離を保つ。できるだけ2m（最低でも1m）。

会話の際は、マスク着用でもできるだけ真正面は避ける。

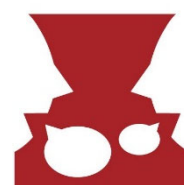
エレベーター内での会話は慎む。



密閉回避



密集回避



密接回避

### ⑤ 規則正しい生活リズム、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけましょう。

## 4. 講義室での感染予防対策

### ① 教職員と学生が協力し、部屋の換気を行う。

講義終了後、休み時間には必ず窓とドアを開放する。

(可能であれば、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開することが望ましい。)  
複数の窓がある場合、2方向の窓を開ける。窓が一つしかない場合、ドアを開ける。

空調や換気設備が整っている部屋では、適切に換気設備を使用する。



換気

### ② 消毒を行う可能性があるため、講義室や教室に、学生の私物の放置は禁止する。

### ③ 講義室等の収容人数について

原則講義室の入室人数は、原則50%に制限するが、最大80%まで許容とする。なお、実施学部は講義室の入室率を必ず把握することとする。

## 5. 実習室・研究室での感染予防対策

### ① 密閉・密集・密接の回避

複数人が共有して使用する実験施設・設備の利用は最低限に留める。  
実験等の性質を考慮しながらできる限り換気を行う。  
データ解析やレポート作成は可能な限り在宅や別の場所を確保して行うよう指導する。  
研究室については、分散出勤（登校）やローテーション、作業場所の確保を検討する。

### ② 接触・飛沫感染対策

複数人が触れる可能性のある物、場所、頻度を特定する。  
高頻度接触部位の消毒頻度や実施者を定める。  
消毒頻度：始業前後、使用前後、時間毎や使用者毎に消毒など  
実施者：清掃業者・教員・使用した学生など  
高頻度接触部位※を適宜アルコール等で消毒する。  
※実験器具、テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、電話、マウス、  
キーボード、タブレット、タッチパネル、機器の操作部位など  
消毒方法については、火気の取り扱い状況や使用器具に応じて、0.05%次亜塩素酸ナトリウムや  
界面活性剤など適切な方法を選択する。  
実習の内容や環境に応じ、飛沫感染予防のための個人保護具（フェイスシールド）の着用やアクリル板の設置を検討する。

## 6. 事務室での感染予防対策

### ① 密閉・密集・密接の回避

法人の方針の従い、時差出勤・在宅勤務・分散業務を推進する。  
オンライン会議を活用する。  
社会的距離の確保（できれば2m確保する）ができるデスクの配置を工夫する。

### ② 接触・飛沫感染対策

複数人が触れる可能性のある物、場所、頻度を特定する。  
高頻度接触部位の消毒頻度や実施者を定める。  
消毒頻度：始業前後、時間毎や使用者毎に消毒など  
実施者：清掃業者・事務職など  
高頻度接触部位※を適宜アルコールや0.05%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。  
※ドアノブ、電気のスイッチ、電話、受付カウンター、冷蔵庫、共有で使用するテーブルや椅子  
など  
受付カウンターには、必要時飛沫感染予防のためのアクリル板やビニールカーテンを設置する。  
利用者に対し、手洗いや手指消毒を指導する。  
受付対応後には、手洗い手指消毒を行う。

## 7. 体育館や更衣室での感染予防対策

### ① 密閉・密集・密接の回避

窓やドアを開放し、換気を行う。  
接触・飛沫感染のリスクが高い授業内容については変更等も検討する。  
激しい運動を行う時はマスクの着用はせず、人との距離を保つ。

更衣室やロッカー室は、密閉・密集・密接になりやすい空間であり、利用時間をずらしたり、他の場所を使用するなどの対策をとる。

② 接触・飛沫感染対策

複数人が触れる可能性のある物、場所、頻度を特定する。

高頻度接触部位の消毒頻度や実施者を決める。

消毒頻度：時間毎や使用者毎に消毒など

実施者：清掃業者・教員・学生など

高頻度接触部位※を適宜アルコールや0.05%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

※ドアノブ、電気のスイッチ、更衣室のロッカー、冷蔵庫、自動販売機、共有で使用するテーブルや椅子、運動器具・ボールなど

③ 熱中症対策

こまめな水分補給を行う。

体調に変化があれば運動を中止する。

## 8. 休憩時間・昼食時の感染予防対策

① 教職員自身の感染対策

食事前の手洗いや手指消毒を行う。

食事中、近い距離(2m以内)での**会話は避ける**。

飲食の際は、向かいあわない位置に着座する。

アクリル板で仕切られた机を利用した場合でも、向かい合わないことを推奨する。

休憩時間をずらす。

② 密閉・密集・密接の回避

混雑緩和のための学生食堂の座席数の制限を行う。

食事以外での食堂の利用や私物放置を制限する。

座席にアクリル板などを設置する。

定期的な換気や、空調・換気設備が整っている環境では適切な換気設備を使用する。

食堂以外に休憩できる場所を確保し学生へ情報提供する。(屋外の休憩所や講義室の利用など)

③ 接触・飛沫感染対策

清掃業者に依頼し、定期的にテーブルや椅子、食券の販売機などをアルコールや0.05%次亜塩素酸ナトリウムで定期的に消毒する。

## 9. 通勤・通学時の感染予防対策

① 公共交通機関の利用について

時間に余裕をもち、なるべく混雑を避ける。

手すりやつり革などに触れた後は、手洗いする。

② 時差出勤を活用する

③ 学生のスクールバスの対策

乗車前後の手洗いの指導。

非接触型体温計にて体温測定を行い、発熱がある場合は乗車させず帰宅を指示する。

マスクを着用させる。  
 車内換気のため学生に協力を得て天候により適宜窓を開閉する。  
 乗車中の会話については、常識の範囲内とし、学生に注意喚起を行う。

## 10. トイレの感染予防

### ① 接触・飛沫感染対策

下痢や嘔吐があった場合、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで使  
 したトイレを消毒する。

(ノロウイルス等感染性胃腸炎の消毒の対応に準ずる)  
 ジェットタオルの使用を中止する。

## 11. 日常の消毒方法について

### ① 消毒薬等について

物の表面の消毒には、0.05%の次亜塩酸ナトリウム消毒液やア  
 ルコール消毒液を使用する。

希釈方法（厚生労働省 HP より）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf>

### ② 消毒の方法について

消毒する場所：複数人が接触する物や場所や共用物

例：ドアノブや取手・電話・タッチパネル・机・椅子・電

気や空調のスイッチ・コピー機・共有のキーボードやマウス（共有の場合）・手すり・  
 エレベーターのスイッチ・受付カウンター

消毒回数：1日に1回以上行う。

消毒方法：消毒液を浸した使い捨ての布や紙ウエス、ペーパータオルで拭く。（雑巾は使用しな  
 い）

換気を十分に行う。

消毒作業中に目、鼻、口、傷口などを触らない。

### ③ 次亜塩素酸ナトリウムを使用する際の注意点について

次亜塩素酸ナトリウムで消毒する際は、必ず手袋を着用する。

手指消毒には使用しない。

色落ちしやすいものや腐食の恐れのある金属などには使用しない。

非常にアルカリ性が高く、薄めた液でも材質によっては変色や腐食を起すことがあることか  
 ら、拭いた後は必ず清潔な布等を用いてしっかり水拭きし、乾燥させる。

希釈した次亜塩素酸ナトリウムは使い切りとし、長時間にわたる作り置きはしない。

次亜塩素酸ナトリウムの噴霧は、吸ったり目に入ったりすると健康に害を及ぼす可能性があるた  
 め、絶対に行わない。

製品の使用上の注意を熟読の上、正しく取り扱う。

参考 「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」（厚生労働省啓発資料）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf>

### ④ アルコール消毒液を使用する際の注意点について

参考  
**0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方**



【使用する注意】  
 ・濃度をしっかりと確認し、正確に計量してください。  
 ・希釈した溶液は、使用後すぐに廃棄してください。  
 ・希釈した溶液は、直射日光や高温の場所から遠ざけてください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
 種類によって濃度が異なりますので、以下を参考にしてください。

メーカー 【五十音順】	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本剤5ml（商品付属のキャップ1杯） ※次亜塩素酸ナトリウムは、一部が揮発するので、正確に計量して います。誤りから30秒以内の混合は、水1Lに本剤5ml（商品 付属のキャップ1/2杯）が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本剤10ml（商品付属のキャップ1/2杯）
ミツイエ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本剤10ml（商品付属のキャップ1/2杯）

【プライベートブランド】

ブランド名 【五十音順】	商品名	作り方の例
イオングループ （トップバリュ）	キッチン用漂白剤	水1Lに本剤10ml（商品付属のキャップ1/2杯）
西宮 / サニー / リウオン （おぼんのお）	台所用漂白剤	水1Lに本剤12ml（商品付属のキャップ1/2杯）
セブン&アイ ホームデングス （セブン&アイホーム ライフスタイル）	キッチンブリーチ	水1Lに本剤10ml（商品付属のキャップ1/2杯）

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする商品は多数あります。  
 商品ごとの使用法や希釈方法については、必ず商品説明書やパッケージの記載を必ずご確認ください。  
 商品の作り方はこちらを  
 こちらをクリック

アルコール消毒液を布等に含ませ、消毒対象を拭き、そのまま乾燥させる。  
揮発性が高く、引火しやすい性質があるため、電気スイッチ等への直接の噴霧は故障や引火の原因になる。

火気を取り扱う研究室や実習室では使用する場所の限定や消毒薬を変更する。

⑤ トイレや洗面所

日常の清掃は、家庭用洗剤を用いて洗浄する。

ドアノブ・スイッチ・蛇口などは0.05%の次亜塩酸ナトリウム消毒液で日常の消毒を行う。

下痢や嘔吐があった場合は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで使用したトイレの便器やその周囲、ドアなどを消毒する。(感染性胃腸炎の消毒に準ずる)

⑥ その他

新型コロナウイルスに対して効果が確認された界面活性剤を含む洗剤について 下記参照

効果が確認された界面活性剤を使用している洗剤のリストが独立行政法人製品評価技術基盤機構 (NITE) のホームページ <https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>

## 12. 新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者・疑い者の情報の集約について

① 情報収集・対策本部への連絡

新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者・疑い者の報告があった場合、新型コロナウイルス感染症聞き取り調査票にそって情報の聞き取りを行い、新型コロナウイルス感染症危機対策本部に報告する。

学生は所属学部・研究科の学生課、教職員は人事係が対応する。

健康管理センターが全キャンパスの情報を定期的に集約する。

② 感染者への配慮について

新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者・疑い者の個人情報については、必要最低限の教職員が把握し、取り扱いには十分注意する。

また、感染者等が誤解や偏見、不当な差別を受けないように十分な配慮や教育を行う。

注) この手引きは、2020年12月6日現在 下記ホームページや通知文書を参考に取り纏めたものです。  
職場復帰の目安や消毒方法など、変更になる可能性があります。

### 【参考】

北里大学ホームページ

新型コロナウイルス感染症への対応について (通知)

厚生労働省ホームページ

文部科学省ホームページ

### 【作成】

健康管理センター

新型コロナウイルス感染症対策ワーキンググループ