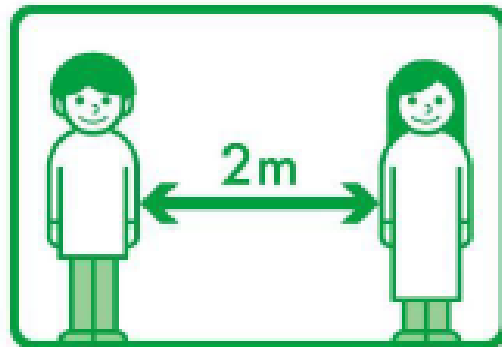


# 新しい学生生活様式



東京メディカル・スポーツ専門学校

STAY HOME



SOCIAL DISTANCE

# 「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。
- 遊びにいくな**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



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

# 専門家会議「新しい生活様式」の実践例

## 買い物



- 通販も利用する
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済を利用する
- 計画を立てて素早く
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後をあける

## 娯楽、スポーツ等



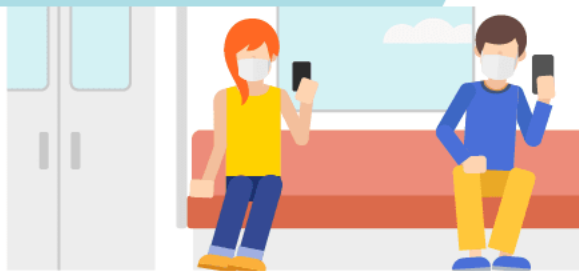
- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで

## 食事



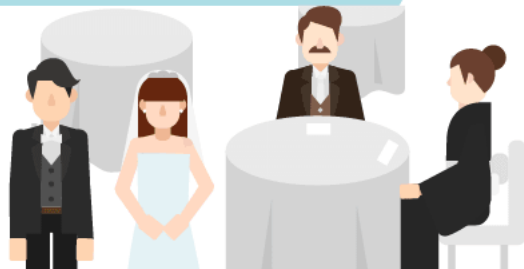
- 持ち帰りやデリバリーも利用する
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避ける

## 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る
- 徒歩や自転車も併用する

## 冠婚葬祭や親族行事



- 多人数での会食は避ける
- 風邪の症状があるなら参加しない

# 学校生活で習慣にすること

- ◆ マスクの着用（必須）
- ◆ 体調管理（検温習慣）
- ◆ ソーシャルディスタンスを保つ
- ◆ 真正面の会話を避ける
- ◆ 手指消毒 と 手洗い
- ◆ 当面はエレベータを使用しない
- ◆ 使用した教室・机・椅子の消毒
- ◆ 教室の換気





# 登校時①

- ◆ 時間に余裕を持ち、計画的に行動してください  
コース毎に決められた登校時間を守ってください  
午前・昼間 = 8:30~    午後 = 12:40~    夜間 = 17:40~
- ◆ マスクを必ず着用してください
- ◆ 毎朝、家を出る前に体調確認をしてください  
「健康管理表」への記載と登校時には必ず持参
- ◆ 発熱、風邪の症状、味覚嗅覚障害などがあつたら  
出る前に学校に電話で連絡してください



## 登校時②

- ◆ エントランスで「健康管理表」を提示して下さい  
※検温を未記録の学生は非接触型体温計で検温を実施してください  
手指消毒後、パルスオキシメーターで測定してください
- ◆ エレベーターは使わずに教室へ
- ◆ 教室前の消毒ジェルで手指を消毒してください
- ◆ 机は一人がけ、前と横は空けて着席してください





# 授業中

- ◆ 換気のためドアを開放をして授業をします
  - ◆ 学生の座席間隔は1 m以上離れるようにします
  - ◆ 教室を広く使用します（教室定員の1/2程度が基準）
  - ◆ 入室時は手指消毒をしてください
  - ◆ 講師は当面授業中にフェイスシールドを着用します
  - ◆ 演習・実習時はマスク、フェイスシールド等の着用の指示に従ってください
- ※フェイスシールドは学校で準備します



# 昼休み・休み時間

- ◆ ソーシャルディスタンスを保ってください
- ◆ 大人数での行動は避けてください
- ◆ 対面（真正面）は避けてコミュニケーション
- ◆ 昼食時（マスクを外している）は私語を控える
- ◆ 昼食時（マスクを外している）は向き合わない
- ◆ シェアしない（物、飲み物、食べ物）
- ◆ 買い物は少人数で
- ◆ 校舎入口：正面玄関 校舎出口：中庭・裏口



# 放課後

- ◆ 清掃（アルコール等での消毒含む）をして速やかに下校してください
- ◆ 教室等の個別使用はできません
- ◆ 下校時は、登校の学生との接触を避けるため、職員室側や中庭の出口を使用してください



# 感染症予防対策：消毒

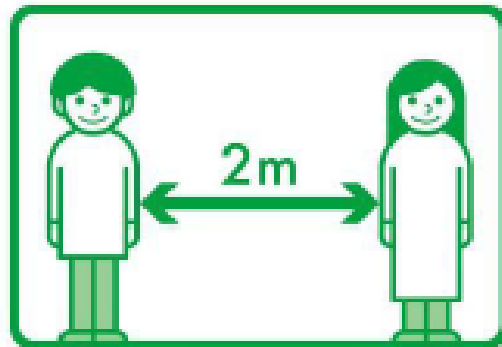
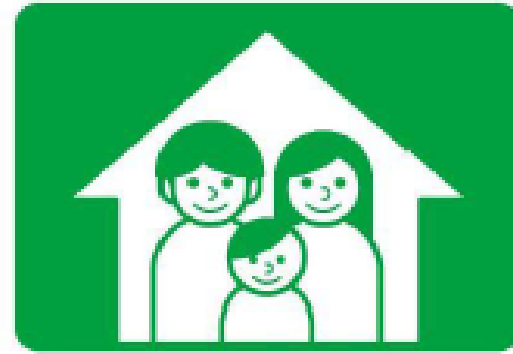
- ◆ 職員室内および教室等校舎内消毒作業を実施します  
第2・4火曜日（12:30～13:00）
- ◆ 共有部分の消毒作業を実施します  
1日2回（昼休み後、放課後）

<消毒箇所>

全教室・トイレ等ドアノブ、  
エントランス・キャリアセンター・  
図書室机イス等



STAY HOME



SOCIAL DISTANCE