

新型コロナウイルス感染症対策ハンドブック

2023年9月29日 (第1版)



■陽性となった場合の連絡

学務課 gakumu@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp

※実習中の学生は、実習担当教員へ連絡後、学務課へ連絡

■体調報告などに関すること

健康管理室

電話：011-792-3350



札幌保健医療大学

大学における新型コロナウイルス対策

小規模な患者の集団（クラスター）の発生を防ぐ
感染者の爆発的急増（オーバーシュート）を防ぐ

基本的感染予防対策の実施

- 対策1：新型コロナウイルス感染症を知る・・・P5
- 対策2：体調管理と運動・食事・休養等による健康増進・・・P6
- 対策3：状況に応じたマスク着用や咳エチケット・・・P6
- 対策4：日常の感染予防行動・・・P7
- 対策5：手洗いは日常の習慣に・・・P9
- 対策6：ワクチン接種による抵抗力の向上・・・P10

参考：新型コロナウイルス 感染症対策アドバイザー・ボード提出資料 【感染防止の5つの基本】

重要! <<報告・行動基準>> P2~3 参照

下記に該当する場合は速やかに・正確に・正直に学務課へ報告

臨地実習中の学生

- ①体調不良（疑似症状）が出現
- ②陽性が判明した
- ③濃厚接触者となった（陽性者と同居の場合）
- ④濃厚接触者となった（陽性者と別居の場合）

報告先

- ①実習担当教員
- ②①実習担当教員から指示を受けた内容を学務課へメールで報告
gakumu@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp

臨地実習中ではない学生

陽性が判明した

報告先

学務課へメールで報告
gakumu@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp

登校の可否・経過観察方法の指示に基づき行動

健康管理室への体調報告 P3 参照

臨床実習中の場合は「判明した時」と「実習再開前」の検査を基本とする

※実習中の場合は、実習施設により対応が異なるため、実習担当教員の指示に従うこと。出席停止の場合は欠席扱いとなりますが、診断書の提出により追実習を受けることができます。

※通常の授業及び定期試験において陽性の場合、診断書の提出により、補講等受けられる配慮や、追試験を受験することができます。

※特に実習中の学生は医療従事者に準じた健康管理が求められるため、一般の大学より厳密な対策となっています。感染症対策の重要性を充分理解のうえ行動しましょう。



新型コロナウイルス感染症 《報告・行動基準》



	状況	登校の可否	学務課報告	判明時の検査	自宅待機	復帰前の検査	登校・実習再開 ※最短の場合	体調報告	その他
臨地実習中ではない学生	①体調不良が出現した時 (疑似症状者)	通常の欠席	不要	必須ではない	医療機関を受診すること。	不要	体調が回復したら。	不要	発症から10日目までは ・基本的対策の徹底 ・咳エチケット ・不織布マスク着用 ・一人で食事をとる ・サークル活動参加自粛
	②陽性が判明した時	不可 出席停止*	必要	検査で確認済	発症日を0日として5日目が かつ 症状軽快1日が経過するまで。	不要	左記の基準を満たした後。 最短6日目から。	必要 健康管理室に報告 yamashita@hokeniryou 登校再開日の朝まで	発症から10日目までは ・基本的対策の徹底 ・咳エチケット ・不織布マスク着用 ・一人で食事をとる ・サークル活動参加自粛
	③濃厚接触者になった時 (陽性者と同居)	(欠席の場合) 通常の欠席	不要	不要	自宅待機は不要だが、下記に留意する。 ※家族の最終発症者の発症日を0日として7日目までは家庭内隔離を続け、感染予防対策を徹底する。	—	—	不要	家庭内隔離後7日目まで ・基本的対策の徹底 ・不織布マスク着用 ・一人で食事をとる

臨床実習中の学生は、実習担当教員に報告し、各実習施設の定めに従ってください。各実習施設により基準が異なりますので、事前に確認してください。

出席停止*…大学が認める特段の理由による欠席：実習の場合は、診断書の提出により、追実習の受けることができます
：授業の場合は、診断書の提出により、補講等の配慮を受けることができます。

※臨地実習中の学生は、実習担当教員に連絡し、指示に従った後、その旨学務課までメールにて報告してください。

※臨地実習ではない学生は、学務課までメールにて報告してください。

※症状軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指し、個々の状況に応じて判断します。

※濃厚接触者として報告を求める状況

サークル活動を共にした人が陽性になった場合、その他迷う場合。

【家庭内隔離の例】

- ・可能であれば部屋を分ける。
- ・飲食は別にする。
- ・陽性者と接触する時はお互い不織布マスクを着用する。
- ・感染した家族の世話はできるだけ限られた方が行う。
- ・手洗いや換気を適宜行う。
- ・共用のトイレ使用後の消毒、浴室使用後の清掃を行う等

【学務課報告先】

電話：011-792-3350

E-mail：gakumu@sapporo-hokeniryou-u.ac.jp

【健康管理室報告先】

電話：011-792-3350

E-mail：yamashita@sapporo-hokeniryou-u.ac.jp

		行 動 基 準																
臨地実習中ではない学生	① 疑似症状	無理して登校せず自宅で療養。医療機関を受診すること。通常の欠扱い																
	② 陽性	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	※症状軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指し、個々の状況に応じて判断します。						
	発症日	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快1日	対策徹底	対策徹底	対策徹底	通常							
③ 濃厚接触者家族と同居・隔離可	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	療養解除日は、【②実習中・陽性】に準じています。実際に求めるものではありません。								
学生一 家庭内隔離	発症	陽性判明 家庭内隔離	療養	療養	療養	療養 症状軽快	療養 症状軽快	療養 症状軽快	療養 解除日	隔離実施0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	家庭内隔離 対策徹底	通常								
学生一 家庭内隔離困難	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	隔離困難	療養解除日0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校

新型コロナウイルス感染症 ～学務課への報告内容（陽性判明時）～

【報告が必要な状況】

陽性が判明した時



【報告先】

学務課

電話 011-792-3350

E-mail : gakumu@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp

※実習中の場合は土日問わず、実習担当教員に連絡のうえ、学務課メールにより連絡してください。

【報告内容】

差出人	st●●●●●●●●@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp
宛先	gakumu@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp
CC	
BCC	
件名	実習ありor実習なし/ 陽性報告/ 学籍番号

陽性の場合

- ・学籍番号、名前、
- ・臨床実習の有無 : (有の場合・・・実習施設・連絡した担当教員名)
- ・医療機関の受診 : (●日・医療機関名・診断書の有無)
- ・受診以外で陽性が判明した場合 : (●日・市販の抗原検査等、医療機関の受診予定について)
- ・症状出現日時 : (●日●時頃から咳)
- ・最高体温 : 最高●℃ (●日●時頃)
- ・症状 : (●日、咳、発熱、●●日、のどの痛み、強い倦怠感、呼吸苦など全て)
- ・基礎疾患の有無 : (有の場合・・・可能な範囲で教えてください)
- ・ワクチン接種年月日
- ・過ごし方 : (横になっている、起きているなど)
- ・食事・水分摂取 : (取れていない、いつもより少ない、いつもと同様など)
- ・対処法 : (受診済、受診予定、市販薬内服 その他(具体的に))
- ・生活状況 : (一人暮らし、学生寮、家族と同居) :
- ・体調不良者との接触
- ・アルバイト状況 : (直近の出勤日、仕事の内容や環境)
- ・サークル活動状況
- ・発症2日前の行動歴 : 接触した人と、その状況(飲食など)
※接触相手が学内関係者の場合は、学籍番号、名前も報告ください。





新型コロナウイルス感染症 ～報告内容（体調報告編）～

■体調報告先

- ・陽性者（臨地実習中）
…実習担当教員
- ・陽性者（臨地実習中でない）
…健康管理室
yamashita@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp

■報告内容

- ・臨地実習中の学生は、実習指導担当教員の指示に従って報告すること。
- ・臨地実習中ではない学生は、右記を参考にしてください。

■報告時間（臨地実習中でない学生）

- ・午前中（平日）
- ※土日・祝日・休日の体調は自己管理として、
休み後に各日の体調を全て報告してください。

■報告への返信（臨地実習中でない学生）

- ・体調報告は必ず毎日確認しますが、返信は必要時のみとします。
- ・体調に関するご質問等にはお答えしますので、お知らせください。
- ・夜間、土日、祝日・休日の返信はありません。
特に一人暮らしの方は、ご家族と密に連絡を取りあってください。

■最終報告（臨地実習中でない学生）

- ・最終報告は登校再開日の朝です。
- ・登校再開日の朝に登学可否の判断が必要となる場合があります。
該当になる方には経過観察中に詳細をお伝えします。
例）土日・休日後の登校再開、症状軽快 1 日経過の確認が必要な場合など。

■その他

- ・臨地実習中の場合は、実習先の指示や実習担当教員の指示に従ってください。
- ・特に臨地実習中の学生は医療従事者に準じた健康管理が求められるため、大学独自の対策も含まれます。感染症対策の重要性を充分理解のうえ行動しましょう。
- ・《報告・行動基準》による「出席停止」は、「大学が認める特段の理由による欠席」扱いとし、実習中は「追実習」、「授業」においては補講等の配慮を受けられ、試験においては「追試験」扱いとなりますが、判明時の報告と体調報告及び診断書の提出が前提となります。

差出人	st ●●●●●@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp
宛先	yamashita@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp
CC	
BCC	
件名	実習なし/ 体調報告/ 学籍番号
【報告内容の例】	
●月●日	
・学籍番号、名前	
・体温：37.7℃	
・症状：咽頭痛、倦怠感、鼻水 咳 倦怠感は軽減したが、咽頭痛、鼻水は変わらず。 会話をすると咳が止まらなくなるなど	
・内服状況：処方された●●を内服中 or 市販薬の内服中 or 内服なし	
・過ごし方：横になって過ごしている、いつも通り過ごしているなど	
・飲食状況：咽頭痛で飲食が辛い、食欲あり食事もとれている	
・その他必要事項	

対策 1：新型コロナウイルス感染症を知る

地域の流行状況に関心を持ち自らを感染症から防ぎ、身近な人や社会を感染症から守りましょう。

感染経路

ウイルスを含む飛沫、エアロゾルと呼ばれる更に小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。

他者に感染させるリスク

鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出していると言われています。

発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いと言われています。

症状について

- 入院 770 例（2020 年 1 月～2021 年 5 月）の発症時の症状は、発熱（52 %）、呼吸器症状（29 %）、倦怠感（14 %）、頭痛（8 %）、消化器症状（6 %）、鼻汁（4 %）、味覚異常（3 %）、嗅覚異常（3 %）、関節痛（3 %）、筋肉痛（1 %）の順に多くみられました。

オミクロン株による感染では、鼻汁、頭痛、倦怠感、咽頭痛などの感冒症状の頻度が増加し、嗅覚・味覚障害の頻度が減少しました。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き第 9 版

- 無症状の場合や軽症の場合もあります。

詳細な情報について

- 厚生労働省のホームページ【新型コロナウイルスに関する Q&A】に詳細が記載されています。

右記 QR コードから最新情報を確認してください⇒⇒⇒

質問例

- ・ 家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、どうしたらよいですか。
- ・ 新型コロナウイルス感染症になった後、症状が長引くことはありますか。
- ・ 療養終了後に疲労感、息苦しさなどの症状が続いている場合の対応 など



新型コロナウイルス感染症流行状況

5 類移行により毎日の感染者数の公表は終了しました。

今後は、季節性インフルエンザと同様に、定点医療機関からの報告に基づき、1 週間ごとの報告となりました。

右記 QR コードから最新情報を確認してください⇒⇒⇒



対策2：体調管理、運動・食事・休養による健康増進

- 健康状態に応じた運動や食事、休養、禁煙等、適切な生活習慣を実行することが大切です。基礎疾患のある方は、かかりつけ医などにアドバイスを受け、体調管理に気を付けましょう。
- 医療系大学の学生には、医療従事者に準じた健康管理が求められます。
- 臨地実習中は重症化リスクの高い人と接する場面が増えます。
病院内の感染拡大を防ぐために、体調管理をより厳重にしましょう。



対策3：状況に応じたマスク着用や咳エチケット

国の「基本的対処方針」や「文部科学省の通知」等に基づくことを基本とします。
医療系大学の学生として、適宜感染リスクを考慮し、適切なマスク着脱を実践してください。

- 咳やくしゃみの飛沫は 1.5~2mの距離まで届きます。
症状がある時は、不織布マスクを正しく着用し、マスクを着用していても他人から顔をそむけ、距離を保ち飛沫拡散を防ぎましょう。（咳エチケット）
- マスクは不織布マスクを選択し、正しく着用しましょう。

- ・ 鼻のカーブに沿って隙間ができないようにします。
- ・ 顎の下までマスクを伸ばして密着させます。
- ・ 鼻を出したり、顎マスクでの着用は厳禁です。
- ・ 外す時は、表面に触れないようにゴムをつかんでゴミ箱に捨てます。
- ・ 外した後は手を洗います。



日常におけるマスク着用の基本

着用することを基本とする場合

場所（区分）	行動の例	マスクの着用
実習施設内	<ul style="list-style-type: none"> ・ 病院内で行動するとき ・ 病院での臨床実習中 ・ 大学の感染対策上の理由等によりマスクの着用を求められたとき 	着用することを基本とする
大学における授業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 担当教員よりマスク着用の指示があるとき（看護学科の演習授業時等） 	

厚生労働省HPより

新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用については、個人の判断に委ねられます。ただし、感染防止策としてマスクの着用が効果的な場面等や症状がある場合等においては、マスクの着用を推奨しています。

場所（区分）	行動の例	マスクの着用
その他 （通学および日常における対応）	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗車するとき ・ 医療機関を受診するとき ・ 医療機関や高齢者施設等を訪問するとき <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>症状がある場合に、通院等やむを得ず外出するとき</u> ※症状がある者、<u>新型コロナウイルス感染症の検査陽性の者、同居家族に陽性者がいる者は、周囲の者に感染を広げないため、外出を控える</u>とされています。 ・ 体調不良、新型コロナウイルス感染症を発症後10日経過するまで ・ 陽性者と濃厚接触した時は、最終接触から7日間経過するまで 	着用を推奨する

重要! 医療機関におけるユニバーサルマスクングの考え方

新型コロナウイルス感染症は、症状出現の2日前から他者に感染させる可能性があることから、医療機関では発熱や咳などの症状の有無に関わらず、すべての人が常時サージカルマスクの着用が推奨されています。

対策 4：日常における感染予防行動

登下校

- 公共交通機関の混雑時の利用は、マスク着用を推奨します。混雑の少ない車両を選びます。
- つり革や手すりに触れた手で目・鼻・口を触らないようにします。
- 飛沫感染防止のため、大声での会話は控えます。

登校後

- 適宜、流水と石けんで手を洗うか、手指消毒用アルコールで消毒することを心がけます。
- 感染リスクを判断し、場所や状況などに応じてマスクを着用します。
- 不特定多数の人がいる所では、換気（空気の入替え）、人との間隔を空ける、すいている時間帯や場所を選択するなどして感染リスクを下げましょう。
- 「近距離」「対面」「大声」を伴う場面や接触を伴う活動は、感染リスクが高まります。市中や学内の感染拡大の状況に応じて、感染対策を実践しましょう。



課外活動

- 臨地実習中の学生は、課外活動を控えてください。
- 臨地実習中ではない学生の課外活動について、特に制限はしていません。

対策5：手洗いは日常の習慣に

接触感染の予防に最も重要なのは、手指衛生です。基本的な感染対策として継続しましょう。

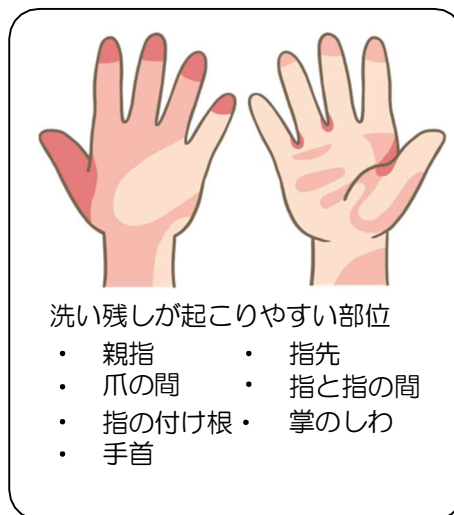
- 流水と石けんで洗うか、手指消毒用アルコールで消毒します。
- ペーパータオルの使用が望ましいです。
設置されていない場合は、個人のハンカチ・タオルを使用し、共用は避けましょう。
- ウイルスに汚染された手で、目・鼻・口などに触ると、粘膜から感染する可能性があります。
不用意に口・鼻・目、顔を触らないように注意しましょう。

手洗いのタイミング

- ・ 外出先から戻ったとき
- ・ 登校したとき
- ・ トイレの後
- ・ マスクを外したとき
- ・ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ ドアノブやつり革など不特定多数の人が触れる場所を触ったとき
- ・ 調理の前
- ・ 食事の前
- ・ 症状のある人の世話をした後 など

正しい手の洗い方

- ・ 爪は短く切っておきます。
- ・ マニキュアやつけ爪はやめましょう。
- ・ 時計や指輪を外しましょう。
- ・ 手荒れは洗い残しの原因になるため、ハンドケアをしましょう。



対策 6：新型コロナウイルスワクチン接種

新型コロナワクチンには、重症化を防いだり、発症を防いだりする効果があり、重症者や死亡者が減ることが期待されています。

副反応として、接種部位の痛み、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性のアレルギー）が報告されています。

ワクチン接種のメリット・デメリット

メリット

- 大切な方と自分自身の健康と命を守る
- 地域におけるウイルスへの防御を高め、安全で安心感のある社会生活・学校生活を送ることができる
- 変異ウイルスの発生確率を減らすことができる

デメリット

- ワクチン接種後、発熱などの副反応やアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が発生することがある

参考：北海道リーフレットより

国内外の数万人のデータから、発症予防効果などワクチン接種のメリットが、副反応などのデメリットよりも大きいことを確認して、接種をお勧めしています。

- 接種は強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づく接種です。周りの人に接種を強制したり、未接種の人に差別的な扱いをしたりすることのないようにしましょう。
- 接種して免疫がつくまでに 1～2 週間程度かかり、発症予防効果は 100%ではありません。効果の持続期間にも留意し、基本的な対策は続けましょう。

● ワクチンについて、接種について

右記 QR コードから最新情報を確認できます。
（厚生労働省ワクチンナビ、新型コロナワクチン Q&A）



● 住民票所在地以外でのワクチンの接種について

ワクチンは住民票所在地の市町村が指定した医療機関等での接種になります。住民票を移していない方は、接種前に手続きが必要になります。右のQRコードで確認してください。



● 罹患歴がある人のワクチン接種について

罹患した人も接種することができます。
詳細は右の QR コードから確認してください。



● 新型コロナワクチン接種記録書(予防接種証明書)

接種後に交付されるロット番号のシールが貼付された接種記録書は大切に保管してください。

● 他のワクチンの接種時期について

新型コロナワクチン接種の前後 2 週間は他のワクチン接種はできません。（インフルエンザを除く）例）新型コロナワクチンを 5/8 接種の場合、他のワクチンは 4/24 までに接種、5/22 から接種可能です。