

令和2年4月17日

学生のみなさんへ

学生主事 小林美学

授業開始までの生活について

— 新型コロナウイルス感染予防に関することを中心に —

授業を開始できない期間が続いています。家庭や下宿先での生活で注意してほしいことについて、新型コロナウイルス感染予防を中心にまとめました。

ウイルスの感染力は強く、当初考えられていたよりも長時間持続するとの報告があります

ドアや手すりなどに着いた新型コロナウイルスは、これまでのウイルスと比べて長い時間、活性を保っているとの報告があります。こまめに石けんを用いて手洗いをしましょう。「3つの密（密閉、密集、密接）」を避けることはもちろんですが、1つの密であっても避けるべきです。人と接するときは可能な限り2mを目安に距離をとりましょう。換気にも気をつけましょう。

感染しても全員が発症するとは限りません

感染しても症状が現れない場合や、風邪のような症状で終わる場合があります。自覚症状がなくても感染している可能性を考えて、あなたのまわりの大事な人に感染させないようにマスクを着用し、咳エチケットを遵守し、不要不急な外出は控えましょう。感染が起りやすい環境であるカラオケボックスやゲームセンターなどは利用せず、原則家庭もしくは下宿先で過ごしてください。自宅や下宿先に多くの人数で集まることも避けるべきです。

学生のみなさんの年齢であっても重症化することがあります

若者であっても重症化する例が報告されています。抵抗力を高めるために規則正しい生活をおくり、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、適度な運動も取り入れながら感染しないように気をつけましょう。

だれでも発症する可能性があります

どんなに気をつけていても感染し、発症することがあります。あなたのまわりの人やあなた自身に陽性反応が出ることもあるかもしれません。感染はだれにでも起こることですから、そのような場合も落ち着いて行動しましょう。感染症の疑いがある場合や身近な人が罹患した場合は、本校webサイトに掲載されている情報（この資料の最後にQRコードがあります）に従い行動し、学校の「新型コロナ対応窓口」にも連絡してください。

正確で新しい情報の収集に努めましょう

新型コロナウイルスとその感染状況、予防対策などについては、日々情報が更新されています。厚生労働省や静岡県公式の web サイトなどの信頼できるサイトで新しい情報を集取しましょう。不確かな情報に惑わされたり、不用意な書き込みで誤った情報を拡散したりしないように気をつけましょう。

自分のためになることに時間を使いましょう

軽い運動や音楽鑑賞など自分にあった方法で気分をリフレッシュさせながら、日中は課題や復習に取り組みましょう。趣味の作品を仕上げる、気になっていた外国語やプログラミング言語を学ぶ、新しい楽器に挑戦してみる、シリーズになっている本をまとめて読むなど、余った時間を使ってふだんはなかなかできないことに取り組むのもよいでしょう。

新型コロナウイルスに関する連絡や質問は「新型コロナ連絡窓口」へ

新型コロナウイルスに関する学校への連絡や質問は、新しく設けた「新型コロナ連絡窓口」で受け付けます。これまで新型コロナウイルスに関する学校への連絡先として学生係を紹介していましたが、4月13日より連絡先を「新型コロナ連絡窓口」に一本化しています。

新型コロナ連絡窓口

電話：055-926-5801（平日 9:00～17:00） E-mail：covid-19@numazu-ct.ac.jp

学校からの連絡を web ページとメールで確認してください

学校からの連絡は、本校 web ページ「[新型コロナウイルスに関する本校の対応について](#)」やメールを通じて行うことが多くなります。定期的に確認してください。



[新型コロナウイルスに関する本校の対応について](#)（沼津高専）

資料：新型コロナウイルス感染症に関する情報



[感染症の疑いがある場合](#)
（沼津高専）



[身近な人が罹患した場合](#)
（沼津高専）



[厚生労働省](#)



[静岡県公式ホームページ](#)