

✧ 令和3年度の寮における遵守事項（寮の特別運営に関する行動ルール）

以下の7項目について資料を熟読してください。

➤ 新しい生活様式の徹底・日々の健康管理の徹底（資料1）

➤ 毎日を安全に過ごすための寮内ルール

寮内では共同使用の設備・物品が多数あるため、感染防止の観点を十分に踏まえて、ユニット内での行動を工夫する必要があります。（資料2）

➤ 接触感染防止のための毎日の消毒ルール

ユニット内には共用物品が多数あるため、毎日の消毒が必要です。（資料3）

➤ 体調不良時の対応

体調不良を感じた時には軽症状でもすみやかに管理人に申し出た上で、療養用ユニットに移動してください。（資料4）

➤ アルバイト

寮生のアルバイトは許可制で、業種によって制限があります。（資料5）

➤ その他の行動制限

(1) 寮外においても、三密や「感染リスクが高まる5つの場面」を避けてください。

(2) 帰省などの移動の場合、混雑する時期を避けるのはもちろん、感染拡大地域（人口10万人あたり、新規感染者数が15人を上回っている県等）への訪問そのものを慎重に検討してください。（長野県の呼びかけに準ずる）

(3) マスクを外し、飛沫を受けるリスクが懸念されるため、2人以上の会食は自粛。5人以上の会食、2人以上のカラオケは禁止します。

\*感染状況により門限・外出等の制限、行動ルールを変更する場合があります。

内閣官房 感染リスクが高まる5つの場面

場面1 飲酒を伴う懇親会等

場面2 大人数や長時間におよぶ飲食 ※大人数は「例えば5人以上」と例示

場面3 マスクなしでの会話

場面4 狭い空間での共同生活 ※感染例は「寮の部屋やトイレなどの共用部分」で発生

場面5 居場所の切り替わり

## 寮の特別運営に関する行動ルール(①及び②)

集団生活を安全に営んでいくにあたって、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための行動ルールを遵守していただく必要があります。

### ① 新しい生活様式の徹底

- ・ 人と人との距離をとること、人との間隔をできるだけ2m(最低1m)空ける  
いわゆる、フィジカルディスタンス(身体的距離の確保)
- ・ 外出時はもちろん、自室以外の寮内では必ずマスクを着用する
- ・ 他の寮生の部屋には入らない、他のユニットへの立ち入りも禁止
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける 大声をださない
- ・ 咳エチケットを徹底する
- ・ 頻回に手を洗う。例えば、外出先から寮に戻る場合、建物入口において手指のアルコール消毒を行い、ユニットではハンドソープを使って良く手を洗う
- ・ 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる
- ・ こまめに換気を行う

※ 新しい生活様式をユニットごとに確認するなど、お互いにチェックする習慣、機運の醸成

- ・ 通学等の移動時における身体的距離の確保
- ・ 公共交通機関の利用時における他の乗客との身体的距離の確保
- ・ 感染が流行している地域への往来を控える

### ② 日々の健康管理の徹底

- ・ 毎朝検温を実施する(体温計を持参してください)
- ・ 普段から自身の健康チェックを行う
- ・ 自身の平熱を知り、平熱より高い場合、以降の体調変化に気を付ける
- ・ 異状を感じたときは無理をして登校することがないように、大学へ状況を報告する
- ・ 発熱や風邪の症状がある場合、すぐに管理人に報告し、療養用ユニットに移動して、体調回復に専念する
- ・ 3つの密を回避する(密閉空間、密集場所、密接場面)
- ・ 一人ひとりの健康状態に応じた食事をとり、免疫力を向上させる
- ・ 十分な睡眠や運動など、適切な生活習慣の理解と実行
- ・ 自己の感染回避だけでなく、周囲に感染させないように上記行動を徹底
- ・ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人を会う際には、体調管理をより厳重にする
- ・ 発症したときのため、誰とどこで会ったかメモを残す

## 新型コロナウイルス感染症対策の寮内ルール

資料 2

施設・設備	ルール	
入口	南側駐輪場直結の入口（男性）帰寮時に手指消毒を順番に実施	
	北側駐輪場直結の入口（女性）帰寮時に手指消毒を順番に実施	
	A, Bユニットの寮生は西側入口、C, Dユニットの寮生は東側入口を利用	
エレベーター	使用しない	
ユニット間の行き来	禁止（自分のユニットのみ使用）	
ユニット内	身体的距離 2 m マスク着用 大声を出さない 常に換気扇を回してこまめに窓を開ける	
各部屋の行き来	禁止（他人の部屋に入らない）	
リビング	全員が集まることはできるだけ避ける 身体的距離 2m	
調理・片づけ	同時使用は2人までとし、身体的距離を保ち使用する	※コンロや電子レンジ等の使用に偏りが出ないよう順番を工夫する必要
	使用物・共有物は使用後きれいに洗って戻す	
食事	食事は居室でとる	
炊飯器・ポット	使用する電化製品を固定し、触ったところは消毒	
冷蔵庫	個人ごとに庫内の使用エリアを決める	推奨：大型を5人、中型を3人で使用
テレビ	身体的距離 2 m（最低でも 1 mの身体的距離を保ちマスク着用、大声出さず静かに視聴）	
洗濯・乾燥機	個人ごとに使用時間と場所を決める	
シャワー室	個人ごとに使用時間と場所を決める	
	使用するごとに消毒と換気をする（使用中も換気扇を回す） 1回の使用は消毒・換気までで40分以内（使用後10分以上換気し次の人が使用する）	
トイレ	使用するごとに便座とレバーを消毒し、蓋をして流す	
洗面台	使用する箇所の固定	原則、居室で磨くこと 口のすすぎを洗面台で行う
	歯磨きは原則 1 人ずつ（使用後は居室で保管） 飛沫が飛びやすい場所なので使用のたびに消毒	
ゴミ出し	指定日に外からゴミ庫へ搬入	
	マスク・ティッシュは袋に包んで捨てる	
消毒	当番を決めて共有物・自分以外が触る箇所を資料 3 のとおり実施	
居室	2人部屋なので備品が2つあるが、使用は1つにする	
	清掃・消毒は各自で実施 入室時は手指消毒	
	換気をこまめに実施	
療養用ユニット	療養用ユニット使用ルールを遵守する	
ラーニングハブ	パソコン、プリンターの使用前に手指消毒	
	ラーニングハブで接続されている異性棟へは立ち入り禁止	
宅急便・郵便物	他ユニットを通らずに受取る	
	Bユニットの寮生はCユニットを通過する場合、個々に黙って速やかに通過（B, C通過のA寮生も同様）	
自動販売機	自動販売機使用後は必ず手を洗う	
	男性は南棟 1 階、女性は北棟 1 階の自販機のみを使用する	
訪問者	面会禁止	
外泊	緊急事態宣言地域への外出・外泊・帰省は禁止	
	感染拡大地域への外出・外泊・帰省は自粛	
外出	不要不急の外出は自粛	
アルバイト	許可制（なるべく自粛）で感染対策が困難又は取られていないアルバイトは禁止（再掲）	

\*南棟 1 階のレクチャーホール、キッチンスタジオ、ミーティングルームは使用禁止

## 新型コロナウイルス感染症対策のための消毒ルール

資料3

施設・設備	頻度	担当者
<b>ユニット内</b>	身体的距離 2mを保つ マスク着用	
ユニット入口とリビング入口の扉	1日1回	各ユニットで当番制
<b>キッチン、リビング</b>	身体的距離 2mを保つ マスク着用	
水栓、IHコンロ、包丁、まな板等の調理器具	使用後	使用者
電子レンジ・オーブントースターの取っ手、スイッチ	使用後	使用者
炊飯器、電気ポットの取っ手、スイッチ	使用後	使用者
照明・エアコンのスイッチ	1日1回	各ユニットで当番制
冷蔵庫・食器戸棚の取っ手	1日1回	各ユニットで当番制
机・椅子の背もたれ	1日1回	各ユニットで当番制
テレビとエアコンのリモコン	1日1回	各ユニットで当番制
サッシの取っ手、ブラインドの紐	1日1回	各ユニットで当番制
内線電話	1日1回	各ユニットで当番制
ゴミ箱	ゴミ搬出ごと	各ユニットで当番制
<b>洗面・トイレ・浴室</b>	身体的距離 2mを保つ マスク着用	
トイレ 便座・レバー（流すときは蓋をする）	使用前後	使用者
シャワー レバー等 全体を流し乾燥・換気	使用後	使用者
洗濯・乾燥機のスイッチ、蓋	使用後	使用者
洗面台・使用した周辺 きれいに流す	使用後	使用者
洗面台の棚の扉	1日1回	ユニットで当番制
扉の取っ手、トイレ蓋・リモコン	1日1回	業者
<b>居室</b>	入室前の手指消毒 頻回の換気	
扉やクローゼットの取っ手、机・椅子、棚	1日1回	居室の学生
照明スイッチ、エアコンのリモコン	1日1回	居室の学生
<b>ラーニングハブ</b>		
照明・エアコンスイッチ、机、椅子、カーテン	1日1回	管理人
PCスイッチ、キーボード、プリンタ	1日1回	管理人
<b>エントランス</b>		
棟入口、南階段入口、階段手摺	毎日（朝夕）2回	管理人
エレベーター（原則使用不可）	毎朝（朝夕）2回	管理人
デリバリ朝食（お弁当）を置く台	1日1回	管理人
郵便受け、宅急便掲示板、自販機	1日1～2回	管理人
<b>ゴミ庫</b>	ゴミ回収日に	管理人

南棟1階のレクチャーホール、キッチンスタジオ、ミーティングルームは使用禁止

## 寮における体調不良時の対応

- ・体調不良を感じた時には軽症状でも速やかに療養用ユニットに移動してください。
- ・発熱時には、管理人と直接接することはできません。
- ・原則、医療機関への受診は本人単独または保護者が付き添ってください。

## 1 連絡先一覧

連絡先	電話番号
長野県立大学学生サポートセンター（平日 8:30～17:15）	026-462-1442 026-217-5082
長野県立大学学生サポートセンター（夜間 17:15～8:30・休日）	070-4918-0314
象山寮 管理人	080-3384-7510 026-262-1318
長野市保健所 受診・相談センター（平日（日中）8:15～17:15）	026-226-9964
長野市保健所 受診・相談センター（夜間 17:15～8:30・土日・祝日）	026-226-4911

## 2 状況に応じた対応

状況	対応
発熱や咳などの風邪症状があるとき	①管理人に症状を電話報告し、管理人の指定する療養用ユニットに移動してください。 ②寮生は保護者へ体調不良となり療養用ユニットに移動することを連絡してください。 ③電話でかかりつけ医に相談することし、かかりつけ医がない場合などは長野市保健所（受診・相談センター）へ相談してください。その上で医療機関を受診してください。 ④受診することを管理人に報告してください。受診結果も管理人に報告してください。 ⑤保護者に受診することを連絡してください。
療養用ユニットの使用のルール	①極力療養用ユニットの居室から出ないようにしてください。 ②毎日朝夕の検温等健康観察を行い、管理人に電話やメールで報告してください。 ③居室から出るときにはマスクを着用し、共用部の使用は最低限にしてください。 ④療養ユニットで調理できません。食事は管理人が弁当等購入し、居室の前に置きます。対面では渡しません。（費用は寮生の負担） ⑤出たごみは分別してまとめ、袋に密閉し、ユニットのドアの外に出してください。管理人が回収します。 ⑥トイレ、洗面台、シャワー室、冷蔵庫は管理人から指定された場所を使用してください。また、これらを使用する寮生自身が、居室を含めて1回/日消毒してください。 ⑦療養用ユニットでは洗濯できません。十分な着替えを準備し療養用ユニットに移動してください。 ⑧感染症対策のため、療養途中で居室の移動をお願いすることがあります。
症状が消失した時	①症状消失後2日を経過するまで療養用ユニットで療養してください。 ②居室や共用部、トイレ、洗面台、シャワー、冷蔵庫を療養用ユニットから自室に移る時に消毒してください。
医療機関受診時	①受診前に必ず医療機関に連絡してください。 ②マスクを着用してください。 ③付き添いの際においても、保護者は寮内に立ち入りできません。

## 寮生のアルバイトについて

狭い空間で集団生活をおくる寮は、新型コロナウイルス感染症が拡大しやすく、寮外での感染による寮内へのウィルス持込みを阻止しなければなりません。

寮の運営を行うにあたり、寮生が従事するアルバイトは重要な課題であることから、業務内容や時間に関する制限を設けております。アパートや自宅から通学する方に比べて、制約を受けることを十分ご理解の上、入寮を希望する方は申込みをしてください。

### 1. 寮生がアルバイトを行う場合は大学の許可が必要

事前に申請書を学生サポートセンターへ提出し、次のような対策が取られていることが確認できた場合はアルバイトを許可します。

#### アルバイト職場の判断の目安

- ・従業員がマスクを着用しているか
- ・入店時の客の検温、スタッフの検温(37.5度以上の場合は自宅待機)が行われているか
- ・アルコール消毒液の設置、店内の消毒(メニュー表やドアノブ等定期的に)が行われているか
- ・客席のテーブルの間隔が十分とられているか
- ・テーブルにパーティションが設置されているか
- ・取り皿や箸は利用時に渡しているか、また、キャッシュトレイの使用があるか
- ・店内の換気(入り口や窓を定期的に開放)はされているか
- ・トイレ内のジェットタオル使用禁止、等の措置はあるか
- ・バックヤードで、従業員同士が感染しないような措置や対策がとられているか

### 2. 飲食サービス提供施設(以下「飲食店」)でのアルバイトについて

下記店舗でのアルバイトは許可しません。

- ・接待を伴う飲食店等(キャバレー、ナイトクラブ、ダンスホール、スナック、バー、ダーツバー、パブ、性風俗店、ライブハウス)
- ・酒類の提供を基本とする飲食店(居酒屋、ダイニングレストラン、焼鳥屋、焼肉屋等)  
→ ファミリーレストラン、牛丼店、ファストフード店、喫茶店、テイクアウト専門店等はOK
- ・その他酒類が提供される等でリスクが高いと想定されるもの(カラオケ、結婚式場等)

\*アルバイト先については飲食店以外が望ましいのですが、業種などの判断が難しい場合は、大学に相談してください。

\*門限の23時を守れる範囲で、アルバイトを認めています。

\*コロナの感染拡大状況に応じて、寮生にはアルバイトの休止を求める場合がありますので、予めご了承ください。