

新型コロナウイルス感染症対策ハンドブック

2023年5月8日改訂(第10版)

11月30日一部改訂



新型コロナウイルスに関する大学連絡先

■新型コロナウイルスに関する総合窓口

学務課学務・学生支援係

電話：011-611-2111 内線 21870

E-mail：gakum@sapmed.ac.jp

■体調報告などに関すること

保健管理センター

電話：011-611-2111 内線 22050

E-mail：hokekan@sapmed.ac.jp

～ 札幌医科大学 保健管理センター ～

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・・・P6
 - 対策2：体調管理と運動・食事・休養等による健康増進・・・P7
 - 対策3：状況に応じたマスク着用や咳エチケット・・・P7
 - 対策4：日常の感染予防行動・・・P9
 - 対策5：手洗いは日常の習慣に・・・P10
 - 対策6：ワクチン接種による抵抗力の向上・・・P11
- 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】



《報告・行動基準》 P2～3 参照

下記に該当する時は速やかに・正確に・正直に学務・学生支援係に報告

- ①体調不良（疑似症状）が出現した ※実習なしの場合は学生便覧P31、学修の手引きP113の対応
- ②陽性が判明した
- ③濃厚接触者となった（陽性者と同居）
- ④濃厚接触者となった（陽性者と別居）

《報告先》

※報告内容はP4 参照

学務課学務・学生支援係

電話：011-611-2111 内線 21870（平日のみ）

E-mail：gakum@sapmed.ac.jp

※実習中の場合は土日問わず 実習診療科、または、実習担当教員にも連絡



登校の可否、経過観察方法の指示を受ける



保健管理センターへの体調報告 P5 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

※出席停止の場合は、補講・追試の実施やレポートの活用等弾力的に対応し学生の進級に不利益がないよう
修学上の配慮を行うことになっています。

※医療系大学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》



実習有無	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
附属病院で実習中（附属病院以外は実習先の指示に従う）	①体調不良が出現した時（疑似症状者）	不可 出席停止	必要	必要	発症日を0日として症状軽快から48時間経過した日の翌朝まで。	必要	発症3日目に陰性を確認してから。	必要 hokekan@sapmed.ac.jp 登校再開日の朝まで。	発症から10日目まで ・基本的対策の徹底 ・咳エチケットの実施 ・不織布マスク着用 ・食事は一人で取る ・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7日かつ症状軽快から24時間経過するまで。	不要	左記の基準を満たした後、最短8日目から。	必要 hokekan@sapmed.ac.jp 登校再開日の朝まで。	発症から10日目まで ・基本的対策の徹底 ・咳エチケットの実施 ・不織布マスク着用 ・食事は一人で取る ・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）	不可 出席停止	必要	必要	《①家庭内隔離をした場合》 隔離を実施した日を0日として2日目まで。 《②家庭内隔離困難な場合》 家族の最終発症者の療養解除日（発症日を0日として最短8日目）を0日として、2日目まで。 ※①②ともに家族の最終発症者の療養解除日（上記）までは家庭内隔離を続け、感染予防対策を徹底する。	必要	3日目に陰性を確認してから。	必要 kansatsu@sapmed.ac.jp 登校再開日の朝まで。	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 ・サークル活動参加自粛
	④濃厚接触者になった時（陽性者と別居）	不可 出席停止	必要	必要	最終接触を0日として2日目まで。 ※7日目までは感染予防対策を徹底する。	必要	3日目に陰性を確認してから。	必要 kansatsu@sapmed.ac.jp 登校再開日の朝まで。	最終接触後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 ・サークル活動参加自粛
臨床実習なし	①体調不良が出現した時（疑似症状者）	通常の欠席	学部生は学生便覧P31参照 専攻科は学修の手引きP113参照	必須ではない	無理して登校せず自宅で療養。 加えて体調が良くない時は医療機関を受診する。	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 hokekan@sapmed.ac.jp 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）	条件付きで可	必要	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。	—	—	体調報告は不要。 症状が出現した際は①として学務課に報告。	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
	④濃厚接触者になった時（陽性者と別居）	条件付きで可	必要	不要	自宅待機は不要だが、下記に留意する。 最終接触日を0日として7日目まで感染対策を徹底する。	—	—	体調報告は不要。 症状が出現した際は①として学務課に報告。	最終接触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

※附属病院以外で実習の場合は、実習先の指示や実習担当教員の指示に従ってください。

※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

同居者、飲食を共にした人、マスクなしで会話をした相手、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。

<p>【家庭内隔離の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・共用のトイレを使用後の消毒、浴室使用後の清掃を行う。等 	<p>【学務課報告先】</p> <p>学務課学務・学生支援係</p> <p>電話：011-611-2111</p> <p>内線 21870</p> <p>E-mail: gakum@sapmed.ac.jp</p>	<p>【保健管理センター報告先】</p> <p>電話：011-611-2111</p> <p>内線 22050・22051・22052</p> <p>E-mail: hokekan@sapmed.ac.jp または kansatsu@sapmed.ac.jp</p>
---	--	--

新型コロナウイルス感染症 ～報告内容（判明時）～

【報告が必要な状況】

- ①体調不良（疑似症状）が出現した時
実習なしの場合は、学生便覧P31ページ、学修の手引きP113の報告
- ②陽性が判明した時
- ③濃厚接触者になった時（陽性者と同居）
- ④濃厚接触者になった時（陽性者と別居）

【報告先】

学務課学務・学生支援係

電話 011-611-2111
内線 21870（平日のみ）
E-mail: gakum@sapmed.ac.jp
※実習中の場合は土日問わず 実習診療科、または、
実習担当教員にも連絡

【報告内容】

差出人	●●●●●●@sapmed.ac.jp
宛先	gakum@sapmed.ac.jp
CC	
BCC	
件名	実習ありor実習なし/①体調不良 or ②陽性 or ③濃厚接触(同居) or ④濃厚接触(別居) /学籍番号

①体調不良、②陽性の場合

実習なしの【①体調不良】は
→学生便覧 P31 ページ、学修の手引き P113 の報告

- ・学籍番号、名前、
- ・臨床実習の有無 : (有の場合・・・実習先)
- ・現在の状況 : (体調不良、検査実施（結果待ち、陰性、陽性）)
- ・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、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。

③濃厚接触（同居）、④濃厚接触（別居）の場合

- ・学籍番号、名前
- ・臨床実習の有無 : 無 or 有(有・・・場合は実習先)
- ・相手との関係 : (同居者、学外の人、学内関係者(誰))
- ・相手の状況 : (発症日、陽性判定日)
- ・相手との最終接触日 : (同居の場合は、感染予防策開始日)
- ・自身の体調 : (体温、症状の有無(自覚症状を記載))
- ・サークル参加 : 無 or 有(有の場合・・・サークル名と過去1週間の参加日)



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

- ・自身の体調不良の場合（①体調不良と②陽性）
hokekan@sapmed.ac.jp
- ・③④濃厚接触の場合
kansatsu@sapmed.ac.jp

■報告内容

- ・右記を参考にしてください。
- ・自身の体調不良の場合（①体調不良と②陽性）は
発症 2 日前からの体調をお知らせください。
- ・濃厚接触の場合は、待機の有無に関係なく
何らかの症状が現れた場合は、学務課、保健
管理センターにお知らせください。

差出人	●●●●●@sapmed.ac.jp
宛先	①②の場合 hokekan@sapmed.ac.jp ③④の場合 kansatsu@sapmed.ac.jp
CC	
BCC	
件名	実習ありor実習なし/①体調不良 or ②陽性 or ③濃厚接触(同居) or ④濃厚接触(別居) /学籍番号
<p>【報告内容の例】</p> <p>●月●日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。会話をするとき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 	

■報告時間

- ・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

- ・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

- ・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

- ・附属病院以外で実習の場合は、実習先の指示や実習担当教員の指示に従ってください。
- ・医療系大学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》による自宅待機は欠席による不利益がないよう扱われますが、判明時の学務課報告と保健管理センターへの体調報告が前提になります。

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。
- 臨床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

場所（区分）	行動の例	マスクの着用
附属病院内 臨床教育研究棟	<ul style="list-style-type: none"> 附属病院内で行動するとき 臨床教育研究棟で行動するとき 附属病院での臨床実習中（※1 参照） 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 <p>※1 <u>臨床実習中は粘膜暴露を防止のため、目を保護するゴーグル等の着用も必要です。</u> 附属病院以外の実習は実習先の対策に従います。</p>	着用することを基本とする
大学管理棟 基礎医学研究棟 教育研究棟 保健医療学部研究棟 リハビリ教育実習棟 札幌医科大学記念ホール 札幌医科大学交流会館	<ul style="list-style-type: none"> 15分以上の会話を行う場面において、人との間隔（1m以上）が確保できないとき <p>例） ディスカッションを伴う授業や会議、面談など 人との距離が保てない演習場面など</p>	着用を推奨する
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 	着用を推奨する
	<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> ※<u>症状がある者、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、<u>外出を控える</u></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 	着用する

重要! 医療機関におけるユニバーサスマスキングの考え方

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

- 登校したら手を洗います。その後も適宜手洗いします。
- 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（空気の入れ替え）、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

- 「札幌医科大学行動指針」の制限レベルに基づいて決定します。
札幌医科大学学生委員会からの指示に従ってください。

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。

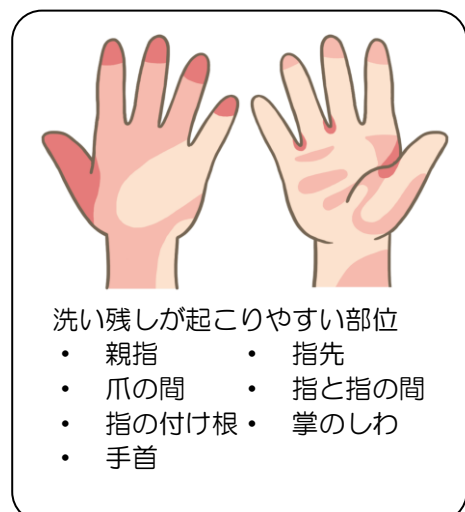
- 流水と石けんで洗うか、手指消毒用アルコールで消毒します。
- ペーパータオルの使用が望ましいです。
設置されていない場合は、個人のハンカチ・タオルを使用し、共用は避けましょう。
- ウイルスに汚染された手で、目・鼻・口などに触ると、粘膜から感染する可能性があります。
不用意に口・鼻・目、顔を触らないように注意しましょう。

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

新型コロナウイルスワクチンには、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。