

〈周知：①新しい生活様式の定着に向けた取り組みの参考資料、②海外から帰国した際に利用可能なハイヤーについて（5/22）〉：理

教職員 各位

大学本部から、①新しい生活様式の定着に向けた取り組みについて別添ファイルの参考資料（「新しい生活様式の実践例」、「人との接触を8割減らす、10のポイント」）の提供と、②海外から帰国した際に利用可能なハイヤーについて、下記のとおり情報提供がありましたので、参考としてお知らせいたします。
なお、学生には教務課から周知いたしますこと、念のため申し添えます。

理学部総務課総務企画係

本部からの通知「②海外から帰国した際に利用可能なハイヤー」

各部局総務担当係 御中

（※担当が異なる場合は、お手数ですが転送等ご対応願います。）

新型コロナウイルス感染症の水際対策の強化により、全ての国・地域からの日本人を含む入国者には健康状態に異常のない方も含め、検疫所長の指定する場所（自宅等）において14日間待機と空港等からの移動を含め、公共交通機関を使用しないこととされております。

移動の際は、自家用車、レンタカー等により対応いただいているところですが、文科省を通じ、厚労省より、基準を満たすハイヤー会社またはハイヤーを調達できる旅行会社について、情報提供がありましたのでお知らせ致します。

詳細については、下記リンクをご参照いただき、学生及び教職員に周知いただくようお願いします。

<厚労省の水際対策のHP>

○基準を満たすハイヤー会社またはハイヤーを調達できる旅行会社の紹介

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00020.html

- ・株式会社スター交通

<https://www.s-koutsu.com/>

→ https://www.s-koutsu.com/pdf/20200420_164233_Part2.pdf

- ・株式会社都市交通

<https://www.rakurakutaxi.jp/customer/static2/coronataxi.html>

<関連ホームページ>

○文部科学省ホームページ「世界各国に留学中の日本人学生の皆さんへ（5月19日更新）」

(https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/ryugaku/1405561_00001.htm)

○厚生労働省 HP「水際対策の抜本的強化に関する Q&A」の問1

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/covid19_qa_kanrenkigyou_00001.html#Q1-](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/covid19_qa_kanrenkigyou_00001.html#Q1-1)

[1<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/covid19_qa_kanrenkigyou_00001.html>](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/covid19_qa_kanrenkigyou_00001.html))

○外務省海外安全ホームページ

(https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcwideareaspecificinfo_2020C045.html)

引き続き、貴部局等におかれましては、学生等と密に御連絡をとっていただき、
個々がおかれている状況に応じて柔軟に御対応いただきますようお願いいたします。

.....

人事企画部人事労務課安全衛生管理係

TEL：217-6017 FAX：217-5915

E-mail:anzen@grp.tohoku.ac.jp

**** ここまで*****

東北大学 理学部・理学研究科 総務課

総務企画係 千葉・阿部・甲斐・近藤・八野

〒980-8578 仙台市青葉区荒巻字青葉 6-3

TEL：022-795-6346、FAX：022-795-6363

E-mail：sci-syom@grp.tohoku.ac.jp

「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な生活様式

- ☐ 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



（３）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、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マナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

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て
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 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ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（４）働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務
- ☐ 時差通勤でゆったりと
- ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン
- ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1

ビデオ通話で
オンライン帰省



2

スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3

ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4

待てる買い物は
通販で



5

飲み会は
オンラインで



6

診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8

飲食は
持ち帰り、
宅配も



9

仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10

会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。