

新型コロナウイルス感染症による感染拡大がおさまらず、緊急事態宣言が延長になりました。

春期休暇に、府県をまたぐ帰省や旅行を計画している方もいるかと思います。若者は新型コロナウイルスに感染していても無症状の場合が多く、気づかいうちに感染を拡げる可能性があります。旅行や多数での会食はできるだけ自粛して下さい。帰省する場合は、感染を持ち帰るおそれや帰省の途中で感染する可能性もあることから、帰省先の家族等とよく相談した上で、感染予防対策をしっかりとって帰省するかどうか決定してください。旅行を計画する場合には、旅行先の各自治体のホームページなどから最新の感染状況に関する情報を確認してください。

また、日常生活においては、下記の感染対策を徹底してください。

記

1. 手洗い、手指消毒、マスク着用、人との身体的距離の確保、などの基本的な感染予防策を徹底する。
2. 毎日の「自己健康観察票」を継続して行う。体温を測定し、体調不良や発熱などの症状がある場合は近隣の医療機関に電話相談してから受診する。
3. 繁華街や人が多く集まる場所への外出は自粛し、感染リスクが高まる「5つの場面」には特に気をつける。

感染リスクが高まる「5つの場面」

<p>場面① 飲酒を伴う懇親会等</p> <ul style="list-style-type: none">● 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。● 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。● また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。 	<p>場面② 大人数や長時間におよぶ飲食</p> <ul style="list-style-type: none">● 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。● 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。 	
<p>場面③ マスクなしでの会話</p> <ul style="list-style-type: none">● マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。● マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。● 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。 	<p>場面④ 狭い空間での共同生活</p> <ul style="list-style-type: none">● 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。● 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。 	<p>場面⑤ 居場所の切り替わり</p> <ul style="list-style-type: none">● 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。● 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。 

4. 緊急事態宣言の対象地域への不要不急の移動は自粛する。

5. 卒業旅行の自粛、飲食をともなう謝恩会や卒業記念パーティ、送別会（追い出しコンパ）などの自粛を強く要請します。

6. 課外活動はしっかりと感染対策をおこない、各指導者の指示に従って実施する。

7. 感染対策が十分に整っていない施設などでのアルバイトは自粛する。

下記のチェックポイントを参考にして、もしも、感染リスクが高いと判断される場合は、アルバイトを辞める、アルバイト先を変えるなど、感染リスクの低減に努めてください。

不幸にして感染した場合、ご家族や友人の健康や生活そのものに大きな影響を及ぼす恐れがあります。今まで以上に学生の皆さん一人ひとりの責任ある行動が求められています。

なお、自分では判断できない、辞め方が分からない、店長が辞めさせてくれないなど、困っている場合は以下のいずれかへ相談してください。

◆感染症に関わるアルバイト先の主なチェックポイント◆

(1) あなたの職場は、新型コロナウイルス感染症の対策をしっかりと行っていますか。

- ・ 体調管理（体温チェック、風邪症状の有無など）を求められていますか。
- ・ 職場先で、手洗い、うがいなどするように指導され、スタッフ全員が守っていますか。
- ・ 工作中、マスクをしていますか（接客業であっても）。また、休憩時間などにマスクを外し、大勢のスタッフと一緒に菓子やお弁当などを食べていませんか。
- ・ 室内の場合、頻繁に換気を行っていますか。
- ・ 工作中、人と人の距離が1～2m離れていますか。

(2) 『3つの密』密閉・密集・密接の濃厚接触環境でないことが確認できていますか。

- ・ 換気の悪い密閉空間ではないですか。
- ・ 多くの人が密集する場所ではないですか。
- ・ 密接した近距離での会話や発声、大きな声で歌うところではないですか。

(3) 既に、感染源（クラスター）として発表されている場所ではないこと。

具体的な例としては、たくさんの人が集まる飲食店、カラオケボックス、ショーパブ、ナイトクラブ、ホストクラブ、スポーツバー、ライブハウス、立食パーティ会場など。

◆アルバイトのトラブル等に関する問合せ・相談先◆

学生部 0798-45-3526

厚生労働省労働局 総合労働相談窓口

兵庫労働局 078-367-0850

大阪労働局 06-7660-0072

8. 日常生活の各場面別の行動スタイル（ひょうごスタイル）を実践する。

(1) 買い物	<input type="checkbox"/> 通販、電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <input type="checkbox"/> 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ます
(2) 公共交通機関	<input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯を避ける <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する
(3) 食事	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける <input type="checkbox"/> 対面ではなく、横並びで座る <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 大皿は避け、料理は個々に <input type="checkbox"/> 会食・飲み会は感染防止策を十分に
(4) 娯楽・スポーツ等	<input type="checkbox"/> 公園はすいている時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとる <input type="checkbox"/> 予約制を利用する <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) イベント等	<input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない <input type="checkbox"/> 接触確認アプリ・追跡システムの利用を

9. 新型コロナウイルス感染症に感染した、または濃厚接触者に該当した場合は、健康サポートセンターへ必ず連絡してください。（健康サポートセンターの電話番号：0798-45-3545）

以上