



受験生のみなさんへ

～新型コロナウイルス感染防止のための注意事項～

これから大学受験を控えているみなさんが安心して受験に臨めるよう、受験前や期間中も含め、次のことを心掛けましょう。

《普段から心掛けておくべき注意事項》

- 朝晩など1日2回以上体温を測定し、健康観察表に記録する※¹など自身の体調の変化に十分注意すること
 - ※1：裏面に健康観察表があるので活用してください
- マスクを着用すること
- こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒※²を行うこと
 - ※2：洗っていない手で目や鼻、口などを触らない
- 外出は必要最小限にとどめること
- 特に体調がおかしいときは、外出しないこと、人に会わないこと
- 予備のマスク、携帯用消毒薬や個包装のアルコールペーパーなどを携帯すること
- こまめに水分摂取を行うこと
- 免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心掛けること
- 食事の際は、店が混む時間を避け、対面・大人数・長時間で行わず、会話を控えること



《受験地に赴く時の注意事項》

- 保険証を携帯すること
- 移動の際は、人混みを避け（交通手段や移動時間帯を考慮）、会話を控えるとともに、つり革や手すりなど不特定多数が使用するものに触った後は、手洗いや手指消毒を徹底すること

《宿泊施設での注意事項》

- 部屋の湿度を保つように工夫すること（浴槽にお湯を溜める、就寝時にはタオルを濡らして干す、加湿器を使用するなど）

《受験日まで確認しておこう！》

- 受験地で体調不良となった場合の現地の連絡先
(保健所：Tel _____ 受診相談センター：Tel _____)

また、家庭内でも次のことを心掛けましょう。

《日常生活の場合》

- 家族で体調を確認すること
(発熱・咳等の症状がある場合は早めに医療機関を受診すること)
- 家族との食事や団らんなどの際にも、可能な範囲で距離を確保すること
- 家族は会食など外出先での感染リスクの高い場面をできるだけ減らすこと
- 換気を行う（2方向の窓の開放※³、換気扇の活用など）とともに、適切な湿度（40%以上）を保つこと
 - ※3：風の流れることができるよう2方向の窓を1回につき数分間程度全開にする

《体調のよくない家族がいる場合》

- 同じ部屋で食事や睡眠をとらないこと
- 家の中でもマスクを着用すること
- 家庭内でも、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒を行うこと
- 手で触れる共有部分（ドアノブや蛇口、電気スイッチ等）の消毒を行うこと
- 1時間に2回以上の換気を行うこと
- 会話や接触は極力避けること



