

対面授業における 感染防止対策の説明会

2021年3月19日（金） 15：30～16：30



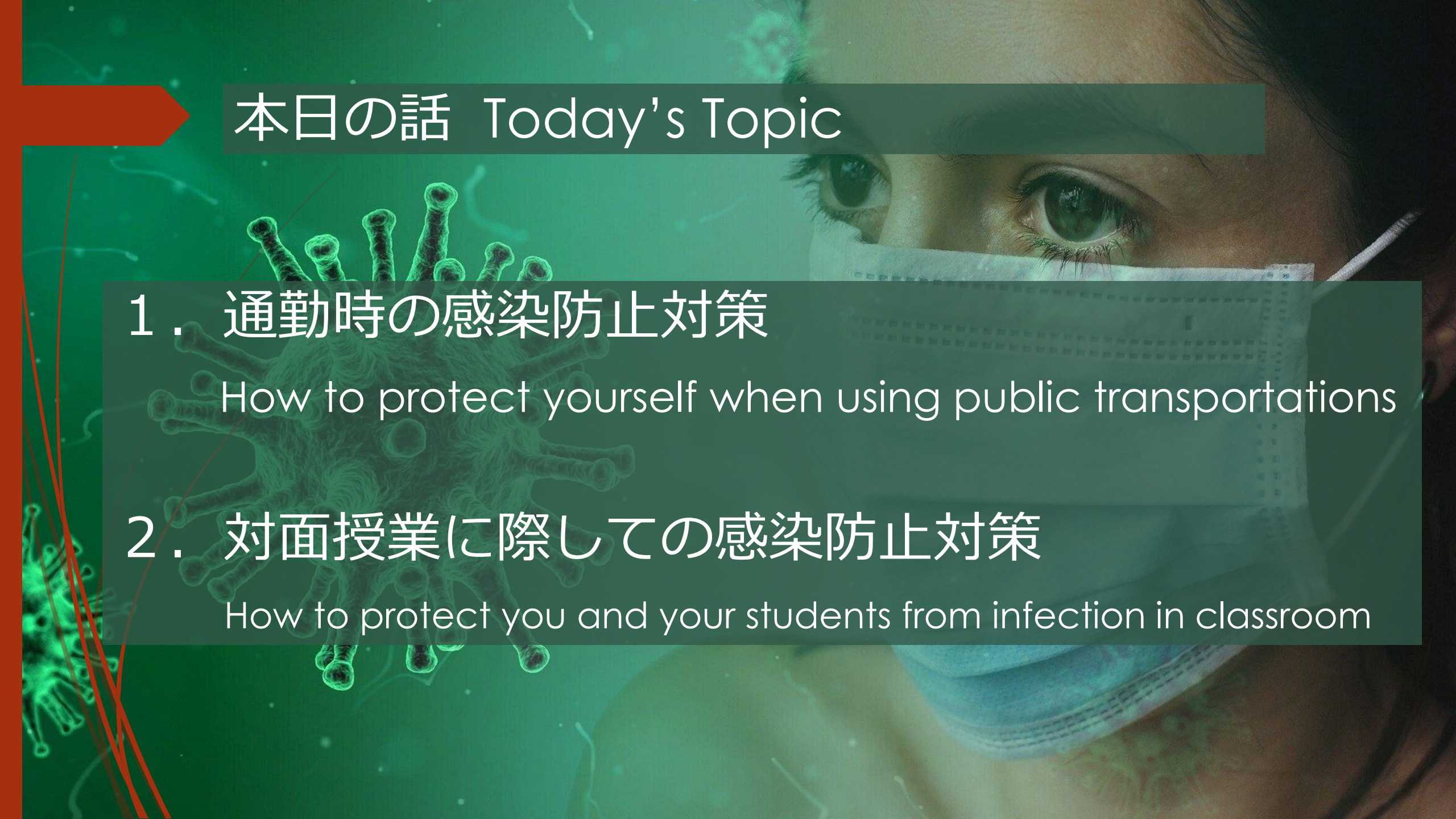
対面授業における感染防止対策

保健センター所長 伊東 宏

Infection control measures in normal in-person classes

Dr. Hiroshi Itoh

Director of Ritsumeikan Medical Service Center



本日の話 Today's Topic

1. 通勤時の感染防止対策

How to protect yourself when using public transportations

2. 対面授業に際しての感染防止対策

How to protect you and your students from infection in classroom

新型コロナウイルスの感染経路と対策

Infection routes and countermeasures against new coronaviruses

接触

Contact

手洗い

hand washing

手指消毒

Hand disinfection

飛沫

Splash

マスク

Masks

フィジカルディスタンス

Physical Distancing

マイクロ飛沫

microdroplet

3密回避

Avoid the Three Cs

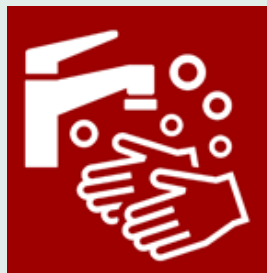
予防の基本ルール

Basic Rules for Prevention



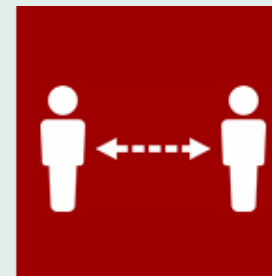
2.マスク着用

2.Wear a mask



1.手洗い・手指消毒

1.hand washing/Hand disinfection



**3.フィジカル
ディスタンシング**

3.Physical Distancing



4. 3密の回避

4. Avoid the Three Cs

そもそも公共交通機関は本当に危険なのか？

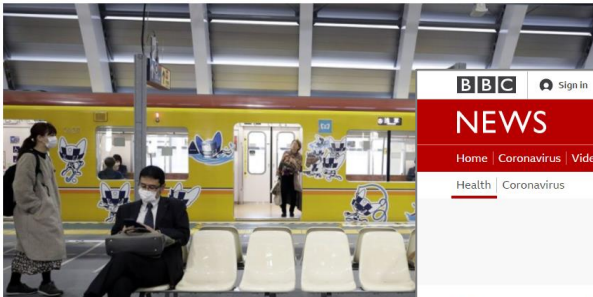
Is it really dangerous to use public transportation anyway?

CITYLAB

In Japan and France, Riding Transit Looks Surprisingly Safe

No coronavirus clusters have been found on subways, trains and buses in those countries. Does that mean public transportation is less risky than thought?

By Fergus O'Sullivan
2020年6月10日 1:25 JST



BBC

NEWS

Home | Coronavirus | Video | World | Asia | UK | Business | Tech | Science | Stories | Entertainment & Arts

Health | Coronavirus



Coronavirus: What's the risk on transport?

By Rachel Schraer
Health reporter

© 7 September 2020



E&E NEWS

PUBLIC HEALTH

There Is Little Evidence That Mass Transit Poses a Risk of Coronavirus Outbreaks

A major drop in public transit use coincides with concerns about reducing air pollution that can exacerbate lung conditions



MIT Medical

Find Patient Services

Care, claims, and more

Find a Provider

By name, specialty, or location

Make an Appointment

Online or over the phone

Learn about Health Plans

Choices & coverage

Stay Healthy at MIT

For the whole community

Start Here

Info & resources just for you



COVID-19 testing | COVID-19 updates | Covid Pass testing results | Covid Pass testing hours
FAQ: COVID-19 Vaccine information

← Covid-19 Updates

How safe is public transportation?

SEPTEMBER 29, 2020 | KIM SCHIVE

MIT Medical answers your COVID-19 questions. Got a question about COVID-19? Send it to us at CovidQ@mit.edu, and we'll do our best to provide an answer.

I've been back on campus part-time since the start of the fall semester. So far, I've been commuting by bike. But I'm not one of those all-weather cyclists, and I don't have a car, so once it gets really cold, I'll be back on the MBTA (bus and subway). But is it safe to ride the T at this point? What precautions I should take to protect myself during my commute?

MEMBERS OF THE MIT COMMUNITY ONLY:
If you are experiencing symptoms of COVID-19, call MIT Medical's COVID-19 hotline at 617-253-4865.

通勤列車におけるリスク評価と対策について

通勤列車におけるリスク評価と対策について

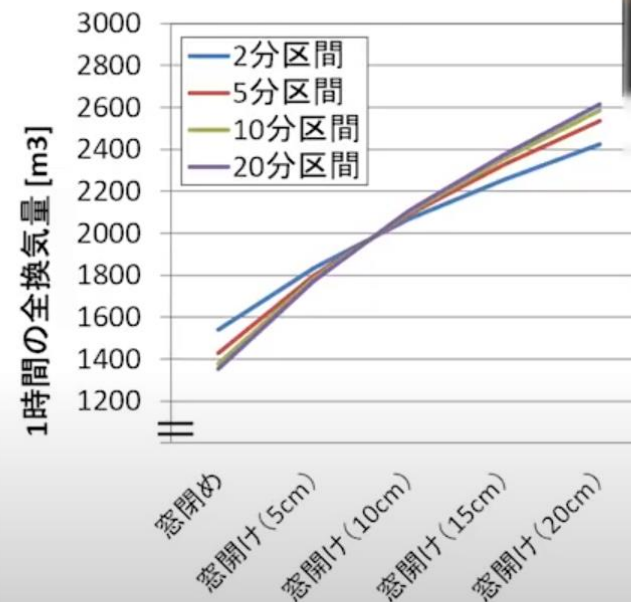
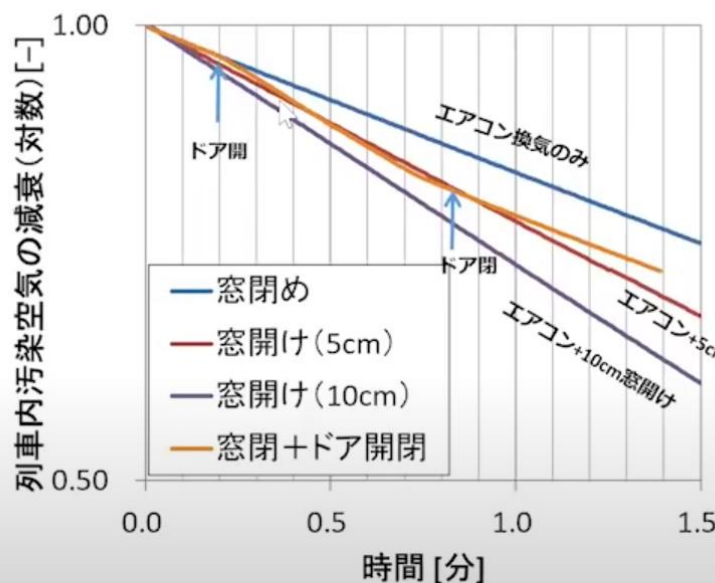
通勤列車におけるリスク評価と対策について

通勤列車におけるリスク評価と対策について

ドア開閉による換気性能の評価

- 窓開け換気の結果の上に、ドア開閉による換気の計算結果を重ねた
- 得られた換気量から、電車の駅区間走行時間を2分区間（各停相当）から20分区間（快速相当）まで変化させて、全換気量がどのように変化するか調べた。

列車内汚染空気の減衰(対数)[-]



- ドア開閉による換気量（約1.4分間の評価）は、窓開け約5cm相当であることが解った。
- 窓を閉めて2分間隔で停車する列車と、5cm窓を開けて20分間隔で停車する電車の換気性能はほぼ同じ。

電車やバスを利用時の注意事項

Cautions when using public transit

- マスクを着用し、喋らない
 - Wear a face mask, and don't talk.
- つり革や手摺りに触れた手は下車後に手洗い・消毒する
 - When you touch strap and / or handrail, wash your hands or rub your hands with alcohol sanitizer after arrival.
- 手で目、鼻、口を触れない
 - Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- 身体的距離を確保する
 - Physical distancing.
- ラッシュ時間帯を避ける、すいている車両を選ぶ
 - Avoid rush hour, and select less crowded car.
- 窓を開けて換気する
 - Open the window for better ventilation.

対面授業における感染防止対策

How to protect you and your students from infection in in-person classroom

- マスク着用 Wear a face mask.
- 身体的距離 Physical distancing
- 換気 Keep proper ventilation.
- マイクカバー Use microphone cover.
- 物品の消毒 Disinfect equipment after using.



濃厚接触者とは？ What is a (close-) contact?

新型コロナウイルス感染症の患者と感染可能期間に接触した者のうち、 Among those who has exposed with a confirmed case during the 2 days before and the 10 days after the onset of symptoms of a confirmed case:

- 患者と同居している者や、患者の体液等に直接触れた者
Direct physical contact with a confirmed case;
- 手で触れることの出来る距離（約 1m以内）で、マスクなどの必要な感染予防策なしで、患者と 15分以上の接触があった者
Face-to-face contact with a confirmed case within 1 meter and for more than 15 minutes without required protection;

講義室では基本的にマスク着用で十分です

It's enough for everyone to wear a face mask in a lecture room.



- 診察室での感染対策は「手指衛生」と「マスク」着用のみ。

Hand hygiene and face mask is a necessary and sufficient condition to avoid close contact in outpatient setting.

- 対面授業では「全員がマスクを着用すること」が濃厚接触者を発生させないための必要十分条件になります。

A necessary and sufficient condition to avoid close contact in in-person classroom is that everyone wears a face mask.

- フェイスシールドは直接飛沫が自分の目に入るのを防ぐために用います。Face shield is expected to keep your eyes safe from the direct droplets.
- マウスシールド越しに口の動きを見せるときは、学生には近付かず、モニター越しに映した方が安全です。

When showing your mouth to the students putting on a mouth shield, don't get closer to the students and just show your mouth on the monitor screen instead.

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

Effect of face mask and face shield (simulation analysis by a super computer, Fugaku)

対策方法	なし	マスク Face mask			フェイスシールド	マウスシールド
	No protection 					
		Non-woven 不織布 	Fabric 布マスク 	Urethane ウレタン 	Face shield 	Mouth shield 
	吐き出し飛沫量 Exhaled Droplets					
	100%	20%	18~34%	50%※2	80%	90%※2
	吸い込み飛沫量 Inhaled Droplets					
	100%	30%	55~65%※2	60~70%※2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

Experiments

●実験 (マスクは厚生労働省が示す正しい着用方法にもとづいています。)

さまざまな素材のマスクを着用した人頭モデルにミスト生成装置を接続し、飛沫の飛散状況をレーザー光を用いて可視化、カウントしました。

吸い込み時の計測は実際に人がマスクを着用。飛沫の直径は、0.3 μ m(小さな飛沫)から200 μ m(大きな飛沫)まで計算しています。

●結果 Result

吐き出し: 飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。

Non-woven and fabric face mask captured 80% of exhaled droplets

Non-woven mask reduced inhaled droplets to 1/3.

Face shield may capture big droplets but pass through micro droplets.

吸い込み: 不織布マスク着用時、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道(鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭)への吸引飛沫量を1/3にすることができます。

フェイスシールドにおいては、大きな飛沫(50 μ m以上の水滴)の捕集効果は見込めますが、エアロゾルはほぼ漏れてしまいます。

Welcome to BBC News, your most trusted news source.

Covid 19: Essex University 'cluster' of cases link

NC STATE
UNIVERSITY

26 September 2020



A "cluster" of coronavirus cases has been identified at the University of Essex, involving junior sports programmes.

The University of Essex said a "small number" of students have tested positive and are self-isolating.

All necessary steps to contain the outbreak are underway, the university said.

Public Health England said it was co-

Overcoming COVID-19

COVID-19

January 13, 2021

NC State has identified a cluster of COVID-19 cases on campus.

A "cluster" is defined by the NC State Health Services as a group of people deemed close proximity or located in the same area.

All individuals who test positive for COVID-19 will be notified. Tracing has been initiated with those who have tested positive for COVID-19. Those who have tested positive for COVID-19 will be notified as a close contact will be notified.

NC State works closely with local health officials on campus for students, faculty and staff. NC State is working with the State community, and what NC State is doing is on its [website](#).

NC State asks that all in our community follow the [Community Standards](#) and related guidelines.



Topics

Campus & Community

All Stories

In the News

Expert Quotes

Ezra Magazine

COVID-19 cluster identified on Ithaca campus

February 5, 2021

President Martha E. Pollack and Provost Michael Kotlikoff [sent the following message](#) Feb. 5:

As noted in the CornellALERT [sent moments ago](#), the university has identified a cluster of at least 12 positive COVID-19 cases within our student body. The cases are related to a party in Collegetown, which many members of Greek life organizations attended and where face covering and physical distancing requirements were not followed. As contacts from this event continue to be quarantined and tested, it is likely that the number of positive cases will continue to grow over the coming days. Even beyond this one cluster, the great majority of students who have tested positive since Monday in surveillance (non-arrival) testing are fraternity or sorority members.

Multiple COVID-19 Clusters on a University Campus — North Carolina, August 2020

Weekly / October 2, 2020 / 69(39);1416–1418

On September 29, 2020, this report was posted online as an MMWR Early Release.

Erica Wilson, MD^{1,*}; Catherine V. Donovan, PhD^{1,2,*}; Margaret Campbell, MSN³; Thevy Chai, MD⁴; Kenneth Pittman, MHA⁴; Arlene C. Seña, MD⁵; Audrey Pettifor, PhD⁵; David J. Weber, MD⁵; Aditi Mallick, MD⁶; Anna Cope, PhD^{1,7}; Deborah S. Porterfield, MD¹; Erica Pettigrew, MD, JD^{3,8}; Zack Moore, MD¹ ([View author affiliations](#))

[View suggested citation](#)

Summary

What is already known about this topic?

Before August 2020, minimal data were available about outbreaks and disease transmission in institutes of higher education within the United States.

What is added by this report?

A North Carolina university experienced a rapid increase in COVID-19 cases and clusters within 2 weeks of opening the campus to students. Student gatherings and congregate living settings, both on and off campus, likely contributed to the rapid spread of COVID-19 in this setting.

What are the implications for public health practice?

Enhanced measures are needed to reduce transmission at institutes of higher education and could include reducing on-campus housing density, ensuring adherence to masking and other mitigation strategies, increasing testing for SARS-CoV-2, and discouraging student gatherings.

Preventing transmission of SARS-CoV-2, the virus that causes coronavirus disease 2019 (COVID-19), in institutes of higher education presents a unique set of challenges because of the presence of congregate living settings and difficulty limiting socialization and group gatherings. Before August 2020, minimal data were available regarding COVID-19 outbreaks in these settings. On August 3, 2020, university A in North Carolina broadly opened campus for the first time since transitioning to

Article Metrics

Altmetric:



Citations: 7

Views: 19,270

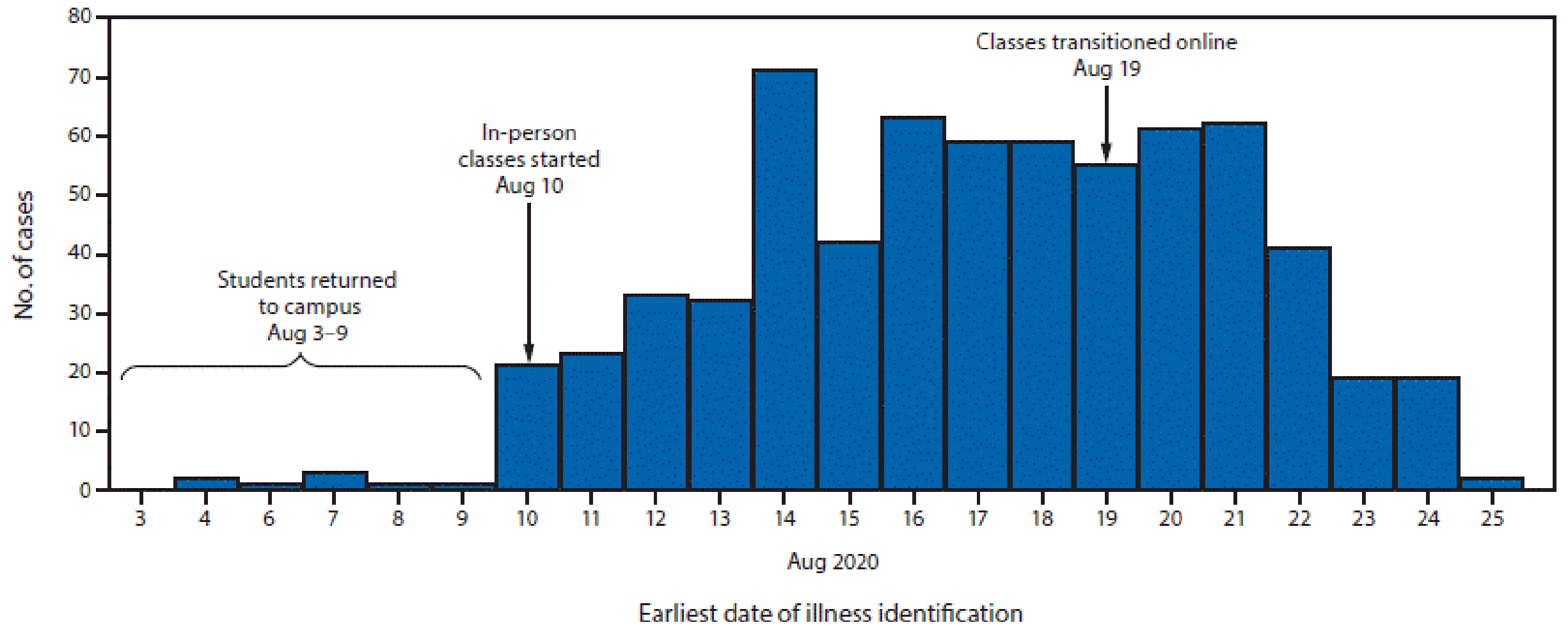
Views equals page views plus PDF downloads

[Metric Details](#)

[Figure](#)

[References](#)

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6939e3.htm>



- Among 670 confirmed cases with specimen collection dates during August 3–25 for SARS-CoV-2 testing, median patient **age was 19 years** (range = 17–50 years), and 293 (**47%**) cases occurred **in males** (information on gender was missing for 47 [7%] patients). Information on school affiliation (e.g., undergraduate versus graduate/professional student, faculty, or staff member) was not consistently recorded; however, considering patient age <22 years as an indicator of undergraduate status, **643 (96%)** cases were estimated to have occurred in **undergraduate students**; among these students, **230 (36%) resided on campus**, and at least **51 (8%) were members of a fraternity or sorority** and **51 (8%) were student athletes**. For the remainder, place of residence, including if living at home or in shared apartments, was not readily available. As of August 25, no

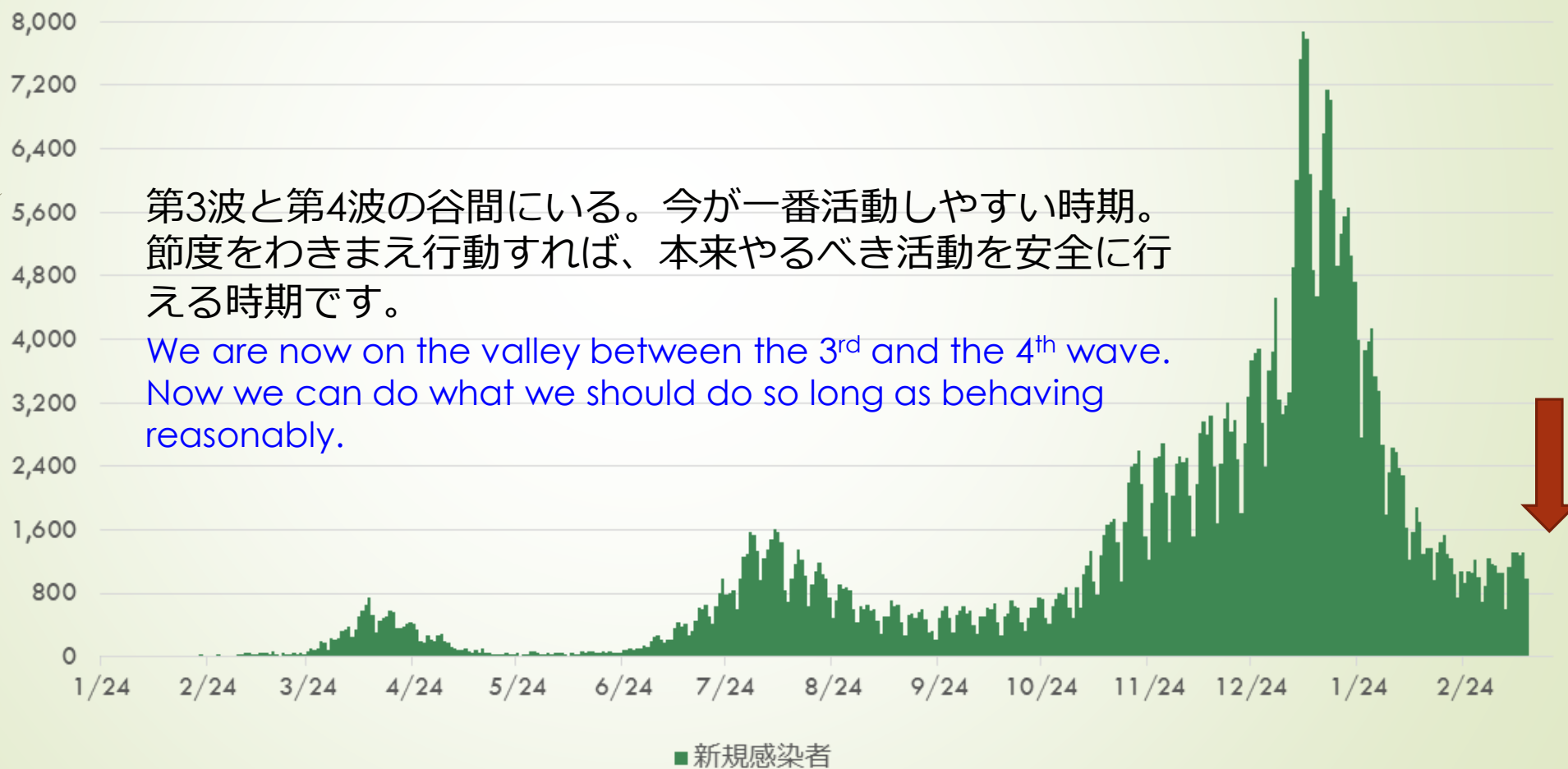
Robust measures are needed to reduce transmission at institutes of higher education, including efforts to increase consistent use of masks, reduce the density of on-campus housing, increase testing for SARS-CoV-2, and discourage student gatherings.

Clusters were defined as the occurrence of five or more epidemiologically linked cases (e.g., common residence, sports team, or fraternal organization membership) within 14 days of one another (by earliest date of illness identification). During August 3–25, **18 clusters** at university A were identified, **8 in residence halls, 5 among students with membership in a fraternity or sorority, 1 in off-campus apartments, and 4 among athletic teams**. Overall, 201 (30%) cases were linked to a cluster. **Clusters ranged in size from 5 to 106 patients** (median = five), with the largest cluster associated with **a university-affiliated apartment complex**.

現在の日本の状況

Current epidemic situation in JAPAN

国内新規感染者数 (都道府県報告) Number of Newly Infected Cases





ありがとうございました
Thank you for listening

スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーション（理研）



室内容環境におけるウイルス飛沫感染
の予測とその対策

課題責任者
理化学研究所／神戸大学 坪倉 誠

2020年11月26日記者勉強会動画資料 final

Computer Simulation of droplet infection by Super Computer “FUGAKU”

対面授業の留意事項

1. 授業準備（授業前）
2. 教室到着時（授業直前）
3. 授業中
4. 授業終了後
5. 補足情報
6. キャンパス独自の留意事項

1. 授業準備（授業前）

- 通勤前に検温を行い、ご自身の体調を確認してください。
※発熱は、37.5度以上または平熱より1度以上高い場合を目安にしてください。
- 校内ではマスク着用が義務付けられています。
- 感染対策備品の貸し出しを行います。必要なものを受け取ってください。

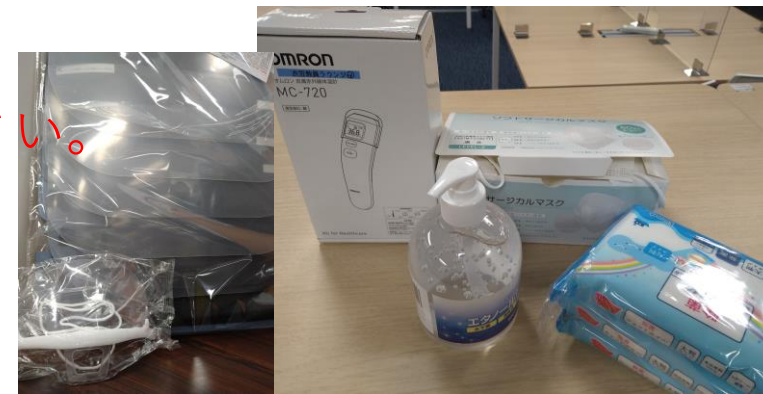
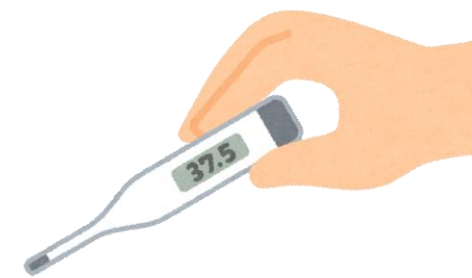
＜配布場所＞

教員ラウンジまたは各学部事務室

＜備品＞ ※それぞれ、大量に必要な場合は、授業開始1週間前までにご相談ください。

マスク、フェイスシールド、マウスシールド、使い捨て手袋(*)、消毒用ウェットティッシュ、手指消毒液、マイク用カバー（ビニール袋やサラップなど）、体温計（非接触型）(*)

(*)OICではご用意しておりませんが、必要な場合はご相談ください。





2. 教室到着時（授業直前）

- マスクを着用して授業を行ってください。語学の授業等で口の動きを見せる必要がある場合は、マウスシールドを着用してください。
- マスクを着用していない（忘れた）学生には、学びステーションおよび学部/研究科事務室で配付しています。
- 座席の間隔（1m以上）を確保するため、固定机の場合は着席禁止マーク「×」の貼り付け、可動机の場合は予め間隔をとった配置を行っています。所定の位置に着席していない学生には、適宜注意してください。

※可動機の教室において、机を移動された場合は、必ず元に戻してください。

⇒これにより、教室定員（座席数）を減じる教室があります。

[ITサポートHP>教室設備一覧>【次学期】●●キャンパス](#)



2. 教室到着時（授業直前）

- マイクはマイク用カバー（ビニール袋やサランラップなど）をかぶせて使用してください。音声には影響ありません。
授業後は必ず廃棄してください。
- 授業前・後には、消毒用ウェットティッシュで教卓機材（マイクなど）の消毒を行ってください。
- キャンパス・建物により適切な換気方法が異なります。
授業前に教室掲示を確認してください。



R 教室「*」の換気方法**

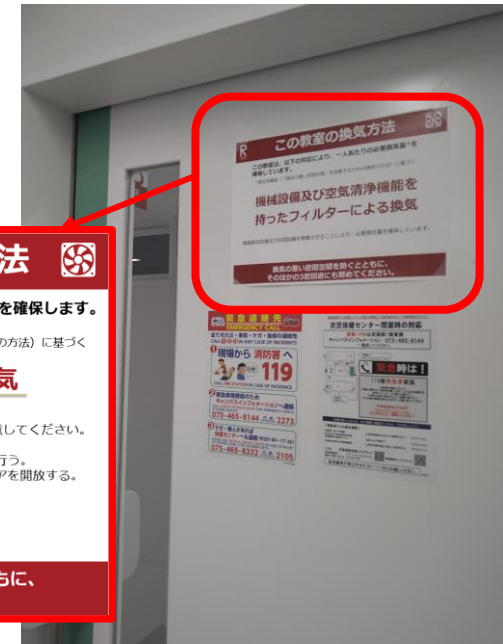
この教室は、以下の対応により、一人あたりの必要換気量*を確保します。
教室を利用する方は、必ず実施してください。
*厚生労働省（「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法）に基づく

窓・ドアの開放による自然換気

換気能力を高めるために、以下の点に留意してください。

① 30分おきに5分間の窓・ドアの開放を行う。
② 違い位置の二方向の異なる面の窓・ドアを開放する。

上記により、換気の悪い密閉空間を防ぐとともに、
そのほかの3密回避にも努めてください。



3. 授業中

- 対面出席者を把握しておいていただくことを推奨します。

※対面・Webの受講生を別々で管理するためには、manaba + R「出席カード」がご利用いただけます。

⇒利用方法のマニュアルは[こちら](#)。

- 学生の発声、ディスカッションを伴う授業においては、身体的距離を保ってマスク着用を務めてください。身体的距離を十分に確保できない場合は、マスクに加えてフェイスシールドを着用させる等の十分な対策をお願いします。

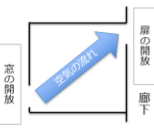
※マイクの共有が必要な場合は都度消毒をお願いいたします。

- キャンパス・建物により適切な換気方法が異なります。詳しくは、各教室の掲示に示された内容に従ってください。

R 教室「*」の換気方法**

この教室は、以下の対応により、一人あたりの必要換気量*を確保します。
教室を利用する方は、必ず実施してください。
*厚生労働省（「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法）に基づく

窓・ドアの開放による自然換気



換気能力を高めるために、以下の点に留意してください。

- ① 30分おきに5分間の窓・ドアの開放を行う。
- ② 遠い位置の二方向の異なる面の窓・ドアを開放する。

上記により、換気の悪い密閉空間を防ぐとともに、
そのほかの3密回避にも努めてください。

R 教室「*」の換気方法**

この教室は、以下の対応により、一人あたりの必要換気量*を確保します。
教室を利用する方は、必ず実施してください。
*厚生労働省（「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法）に基づく

ドアの開放および扇風機による自然換気



換気能力を高めるために、以下の点に留意してください。

- ① 30分おきに5分間のドアの開放を行う。
- ② 窓が無い場合、教室前後のドアを開ける。
- ③ 廊下から室内に向かって風が流れるよう扇風機を使用する。

上記により、換気の悪い密閉空間を防ぐとともに、
そのほかの3密回避にも努めてください。

R 教室「*」の換気方法**

この教室は、以下の対応により、一人あたりの必要換気量*を確保します。
教室を利用する方は、必ず実施してください。
*厚生労働省（「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法）に基づく

窓・ドアの開放および扇風機による自然換気



換気能力を高めるために、以下の点に留意してください。

- ① 30分おきに5分間の窓・ドアの開放を行う。
- ② 窓およびドアが近接する場合、窓から室内へ向かって風が流れるよう扇風機を使用する。

上記により、換気の悪い密閉空間を防ぐとともに、
そのほかの3密回避にも努めてください。

R 教室「*」の換気方法**

この教室は、以下の対応により、一人あたりの必要換気量*を確保しています。教室を利用する方は、ご確認ください。
*厚生労働省（「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法）に基づく

機械設備による換気

機械換気設備を稼働させることにより、必要換気量を確保しています。
より多くの換気をしたい場合は、窓及びドアを開放してください。

上記により、換気の悪い密閉空間を防ぐとともに、
そのほかの3密回避にも努めてください。

3. 授業中

- 全教室（教卓）に透明の遮蔽板を設置しています。質疑応答時の飛沫防止対策にご利用ください。



- 授業中に発熱や呼吸器症状等の体調不良を訴える学生がいる場合は、電話で保健センターへ連絡の上、保健センターに行くようお願いください。閉室時間中は、近隣の医療機関に電話をかけて相談するようお願いください。

【衣笠】 075-465-8232

【BKC】 077-561-2635

【OIC】 072-665-2110

4. 授業終了後

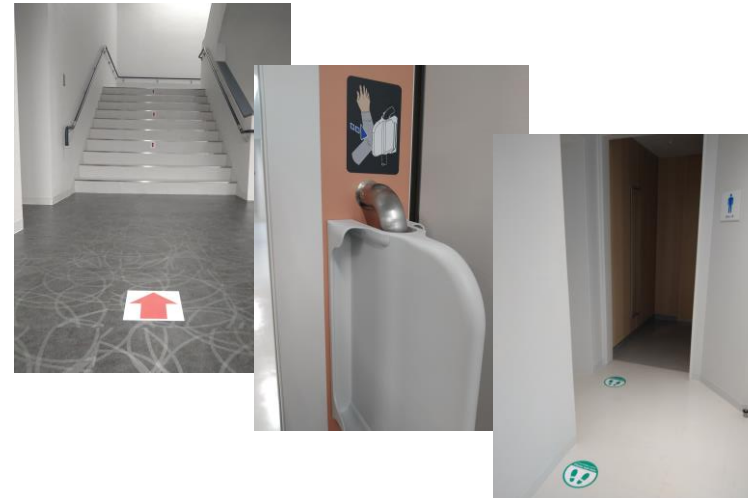
- 授業後にも、消毒用ウェットティッシュで教卓機材（マイクなど）の消毒を行ってください。
- マイク用カバー（ビニール袋やサランラップなど）をマイクから外し、ゴミ箱に捨ててください。
- 可動式の机やカメラ等を移動された場合は、元の場所に戻してください。
- 感染対策備品を返却してください。
- 以下の学生アナウンスを適宜、行ってください。
 - 手洗い、手指消毒、マスク着用、会食を控える等の日常的な感染対策を怠らないようにしてください。
 - キャンパス内での移動・自習などに際しては、身体的距離を確保し、密集を避けるようにして下さい。通行の方向や着席可能な場所についてマーカーなどで指示がある場合にはそれに従ってください。
 - キャンパスでの授業への出席が終了したら、キャンパス内にとどまらず、不要不急の立ち寄り等を避けて速やかに帰宅してください。
 - キャンパス内・キャンパス外のいずれにおいても、友人などと対面で飲食することは控えてください。特に、クラスターが発生しやすい場所（カラオケ、劇場・ライブハウス、スナック・パブ、居酒屋等）の利用は控えてください。

5. 補足情報

- 各建物入口及びフロアには消毒液が設置されています。



- 各建物内では、廊下や階段の一方通行、教室の出入口の指定等を行っています。



- 教室の座席（稼働機の場合は教室入口等）にQRコードを貼付し、学生が読み取り・登録することによって接触状況を把握する本学独自のシステムを導入します。詳細は別途、教務支援HPでお知らせします（3月下旬予定）。

シール案

立命館 接触状況把握システム
Precautionary Measure For COVID-19
On Campus

- スマートフォンでQRコードを読み取ります
Please scan the QR code with Phone
- RAINBOW ID とパスワードを登録します
Login with your RAINBOW ID & PASSWORD

KIC_IG202_0001



この部屋は抗菌・抗ウイルス対策済みです。
Anti Virus and Bacteria Coating

5. 補足情報

- 教室改修（換気設備の改善、Wi-fi増設、電源整備など）を行っています。詳細は教務支援HPをご覧ください。

⇒ [教務支援HP>基本情報・授業運営>基本情報>教室情報](#)



- 毎日夜間に共用部分（ドアノブ、手すり、スイッチなど）の清掃と消毒作業を行っています。
- 各キャンパスの保健センター近くに「発熱外来」を開設し、PCR検査も実施します。

5. 補足情報

- 学生がキャンパス内でWeb授業や自習ができるよう、一部教室や図書館などの施設を開放しています（BCPレベル3以上になっても維持）。

⇒（学生用サイト）[学び支援サイト>授業関連>2021年度の授業について](#)

- 学生自身の健康上の問題や、家族に要配慮者がいる場合など、様々な事情で通学が困難な学生が存在します。立命館大学では、学生の置かれている多様な環境を考慮し、このような学生に対してもできる限り授業参加の機会を提供したいと考えています。授業をご担当される先生方におかれましても、可能な限りご協力とご配慮をお願いします。

⇒[教務支援HP>基本情報・授業運営>2021年度春学期授業>授業実施の基本方針](#)

- Web授業の円滑な実施に向けて、授業時間割を変更しています。

⇒[教務支援HP>基本情報・授業運営>授業時間](#)

6. キャンパス独自の留意事項（BKCC）

<理系独自の留意事項>

- 実験棟・実験室においては、廊下を一方通行にしたり、実験室の出口・入口を指定したりするなどして、誘導掲示を行ってください。
- 実験室入室時は、適宜、手指消毒と検温を行うようご指示ください。
- 実験中に、マスク、フェイスシールド、ゴム手袋などの着用により危険が生じる場合は、適時、着脱の指示をしてください。
- 実験などで、身体的距離を保つことが難しい場合は、フェイスシールド（またはゴーグル）とマスクの両方を着用するようご指導ください。（＝フェイスシールドだけでOKということではない）

6. キャンパス独自の留意事項（朱雀）

朱雀キャンパスには、学びステーションがないため、研究科事務室で対応しております。

質疑応答

Zoomの「手を挙げる」機能を使用します。

PCの場合 (Windows)

- ①画面下のツールバーにカーソルを移動する
- ②一覧から「リアクション」をクリック
- ③表示された画面から「手を挙げる」ボタンをクリック
※Macの場合は中央にポップアップ表示
- ④「手を挙げる」をクリックすると、主催者側のZoom画面に通知が届きます。

↓
発言後
↓
ボタンが「手を降ろす」に切り替わるので、手を降ろしてください。

スマートフォンの場合 (iPhone・Android)

- ①画面下のツールバーにある「詳細」をタップ
- ②一覧から「手を挙げる」をタップ
- ③「手を挙げる」をタップすると、主催者側のZoom画面に通知が届きます。

↓
発言後
↓
ボタンが「手を降ろす」に切り替わるので、手を降ろしてください。

<iPadやAndroidタブレットの場合>
画面上部にツールバーが表示される場合もあります。

※発言後は「手を降ろす」をクリックしてください。

マイク
ON/OFF

「リアクション」をクリック

