

夏季休業中における諸注意事項

夏休みを迎えて、学生の皆さんは気持ちが開放的になる場面が増えたりする期間かと思います。
そこで、以下の点について改めて周知を図り、注意喚起をします。長期休暇の貴重な時間を健康かつ安全に過ごし、有意義な夏季休業にしてください。

記

1. 体調管理について

- ① 熱中症：今年の夏も全国的に記録的な猛暑が続いています。熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）等が発令された場合は運動を中止し、室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごすようにして下さい。

【参考】熱中症予防情報サイト（環境省）

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、吐き気、頭痛、だるさなどの症状に気づいたら、涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給するようにして、重症と思われる場合は、医療機関を受診してください。

なお、課外活動団体の活動については7月17日に課外活動団体宛に送信した「8月の学内体育施設等での課外活動について」に基づき行い、所属学生へ周知徹底のうえ、学生の生命と安全を最優先に活動してください。

また「水辺活動の安全な実施及び水難事故防止のための学習会」オンデマンド講義

https://kaiyodaiacip.sharepoint.com/:f:/s/msteams_4bd208/lgCodLxsSuoVT5d_ziRikjyxAdwclKJs7puWd1WLu9rKCKk?e=tnP3y6

「熱中症の予防と対応」を視聴すること。

- ② 新型コロナやインフルエンザ、37.5℃以上の発熱及び咳、のどの痛み、鼻汁、下痢、嘔吐、筋肉痛、関節痛等の症状が認められた場合は、登校せずに医療機関に相談をし、新型コロナやインフルエンザに感染した場合は、次の担当係へかならず連絡してください。

品川：学生生活係：g-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

越中島：学生支援係：e-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

- ③ ノロウイルス：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃程度の発熱が認められた場合は、登校せずに医療機関に相談をしてください。

2. 学生の海外渡航について

- ① 一時帰国や旅行で海外へでかける場合は、「一時帰国・海外渡航届」を国際・教学支援課留学生係または越中島地区事務室学生支援係に必ず提出してください。

※一時期帰国・海外渡航届

<https://www.kaiyodai.ac.jp/assets/49d038aef4fae233fb7ea0dbc7cd5e68.doc>

- ② 海外渡航に際しては、事前に外務省のホームページの以下のページから安全を確認の上、たびレジの登録又は在留届を提出し、出発するようにしてください。

・海外安全ホームページ：<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

・たびレジ・在留届：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

【参考】

・東京海洋大学海外渡航安全ガイド

<https://www.kaiyodai.ac.jp/campuslife/upload-file/baeca9424ffa5937bcc001d1211854ed6d907e42.pdf>

3. 危機管理について

- ① 緊急時連絡システムへの登録

緊急事態が生じた場合、大学から安否確認や重要なお知らせを携帯電話のメールアドレスへ送りますので、メールアドレスを必ず登録してください。登録がない場合、重要な連絡が届かないことがあります。

・緊急時連絡システム（さくら連絡網）について

<https://www.kaiyodai.ac.jp/student/b4a4225add071056af48cb8bb64cad39f92b9ab1.pdf>

② 公式臨時サイト

緊急時に公式ホームページが閲覧できない場合は、公式臨時サイトで重要情報を掲載します。

- ・「東京海洋大学公式臨時サイト」

<https://sites.google.com/site/kaiyodaijp/>

4. SNSの利用に関する注意事項及び犯罪行為に巻き込まれないために

① X、Instagram、FacebookをはじめとするSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）やブログ等を利用する際は、インターネット上に投稿した内容が広く公開されることを十分に認識してください。また、誹謗中傷や他者を傷つける内容を投稿した場合には、懲戒処分の対象となることがあります。

一度投稿した内容は、転載や拡散により長期間インターネット上に残り続け、後日思わぬ問題につながる可能性があります。掲載した写真や動画から個人が特定され、根拠のない誹謗中傷を受けたり、いわゆる「炎上」が発生したりするおそれもあります。

SNS等へ投稿する際は、個人情報に掲載しないこと、本人の承諾なく他人が写った写真や動画を掲載しないこと、人物が写り込んでいる場合は個人が特定されないよう適切な画像処理を行うことなど、写真・動画の掲載に十分注意してください。

なお、SNS等への投稿に当たっては、内容の真偽、他者の権利・名誉・プライバシーへの影響の有無、個人情報の含有状況等について、投稿者自身の責任において事前に確認してください。軽率又は不適切な投稿により他者へ損害を与えた場合には、法的責任を問われる可能性があるほか、本学の規程に基づき厳正な措置が講じられることがあります。判断に迷う場合は、投稿を控えてください。

【参考】#NoHeartNoSNS 特設サイト（総務省）

<https://no-heart-no-sns.smai.or.jp/>

② また、SNSやインターネット掲示板等で「高額」「即日現金」「ホワイト案件」「書類を受け取るだけ」「荷物を運ぶだけ」など、短時間で高収入が得られるように見せかけた募集は、いわゆる「闇バイト」である可能性があります。応募時に身分証明書や顔写真、住所等の個人情報の送信を求められたり、匿名性の高いアプリへ誘導されたりした場合は、犯罪に巻き込まれる危険があります。少しでも不審に思ったら応募せず、家族、大学、警察相談専用電話（#9110）等に相談してください。すでに申し込んでしまった場合も、一人で抱え込まず、直ちに最寄りの警察署等へ相談してください。

【参考】#BAN 闇バイト（警視庁）

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drug/yami_arbeit/ban_yamiarbeit.html

5. ハラスメントの防止について

ハラスメントは大学内でも十分に意識し、防止に努めなければなりません。日頃からの周囲に対する思いやりから防ぐことができます。また、大学では、相談員を配置していますので、いつでも相談してください。相談員の氏名、連絡先等は、ホームページ、パンフレットで紹介しています。

<https://www.kaiyodai.ac.jp/campuslife/inquirycounter/>

ハラスメントには、以下のようなものがあります。

- （１）セクシュアル・ハラスメント…相手を不快にさせる性的行動や行為
- （２）アカデミック・ハラスメント…教育研究に関わる優位な力関係のもとで行われる理不尽な行為
- （３）アルコール・ハラスメント…飲酒の強要など飲酒に関連した嫌がらせや迷惑行為

6. 飲酒についての注意および薬物の乱用について

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。誰かに勧められても、きちんと断ることが大切です。

また、飲酒の強要は絶対にしないでください。飲酒運転、飲酒運転の車への同乗についても厳禁です。

薬物の乱用は、本人の精神と身体に危害を及ぼします。薬物の所持や使用は法律で禁止されており、違反者は厳罰に処せられます。安易な気持ちや一時の興味で接することのないよう十分注意してください。

7. 海のルールとマナーを守る

夏季休業中に、合宿や遠征先で海に触れる機会も多くなると思いますが、海にはルールやマナーがあります。下記URLを確認していただき海での楽しい時間を過ごすために、海のルールとマナーを守りましょう。

【参考】「海のルールとマナー教本-楽しく遊ぶために-」（全国漁業協同組合連合会）

<http://www.sogyoren.jf-net.ne.jp/manners.pdf>

※最新の情報は各都道府県にご確認ください。

また「水辺活動の安全な実施及び水難事故防止のための学習会」オンデマンド講義

https://kaiyodaiacjp.sharepoint.com/:f:/s/msteams_4bd208/lgCodLxsSuoVT5d_zjRjkjyxAdwclKJs7puWd1WLu9rKCKk?e=tnP3y6

「海洋レジャーのルールとマナー」、「水辺の活動実施における安全配慮」、「AED を使った心肺蘇生法実施の意義と方法」「水難事故予防対策（溺水、低体温症）」を視聴すること。

8. 相談窓口

学業、進路、人間関係、経済的な不安、心身の健康などについて悩みや困りごとがある場合は、一人で抱え込まず、学内の学生相談室や保健センターを利用してください。

また、学外の相談窓口として、東京都若者総合相談センター「若ナビα」（18歳～39歳対象）、東京都相談ほっとLINE、24時間子供SOSダイヤル等を利用することができます。必要に応じて、居住地の自治体の相談窓口も活用してください。

学外の相談窓口

東京都若者総合相談センター「若ナビα」

進路、就職、人間関係、メンタルヘルス、家族関係、将来への不安など、さまざまな悩みを相談できます。東京都内に在住・在学・在勤のおおむね18歳から39歳までの若者が利用できます。電話、LINE、メール、面談による相談が可能です。

電話：03-3267-0808

受付時間：月～土曜日 11:00～23:00（年末年始を除く）

URL：<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都相談ほっとLINE@東京

不安やストレス、こころの悩みなどについてSNS（LINE）で相談できます。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/rinji1/linesoudan>

東京都こころといのちのほっとナビ

東京都保健医療局による総合的な情報サイトです。困りごとや悩みに応じて相談先を検索できます。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

東京都女性相談支援センター

配偶者・交際相手からの暴力に関する相談・その他の人間関係に関する相談

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan

24時間子供SOSダイヤル

いじめや学校生活、人間関係などの悩みについて24時間相談できます。大学生も若年層向け相談先として利用できます。

電話：0120-07-8310

夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時は気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。

電話：03-5155-5028

受付時間：毎日、午後5時から午後10時まで（受付は午後9時30分まで）

<港区・江東区在住の学生向け>

港区 こころの健康・生きるための情報ラウンジ

ストレス対処法から相談先まで総合的に掲載されています。

<https://www.city.minato.tokyo.jp/chiikihoken/ikiru/jouhouraunji.html>

江東区 成人のこころの相談（予約制）

生活上の悩みや各種相談窓口を案内しています。

<https://www.city.koto.lg.jp/260552/fukushi/hoken/seshin/6919.html>

9. 緊急連絡先

（品川の学生）学生サービス課学生生活係(03-5463-0433) g-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

（留学生）国際・教学支援課留学生係(03-5463-0436) ks-ryuu@o.kaiyodai.ac.jp

（越中島の学生）越中島地区事務室学生支援係（03-5245-7316,7317） e-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

※大学休業中（土日、夏季一斉休業8/8～8/16）の間は守衛所に連絡

（品川03-5463-0376、越中島03-5245-7323）

July 30, 2026

To All Students,

Vice President (in charge of Education, Student Support, and
Vessel Operations Management)

Minami Kiyokazu

Important Notes During the Summer Break

With the start of summer vacation, this is a time when students may find themselves in situations where they feel more carefree.

Therefore, we would like to reiterate the following points and urge you to exercise caution. Please spend this precious time during the long break in a healthy and safe manner to ensure a meaningful summer break.

Details

1. Taking Care of Your Health

① Heatstroke: Record-breaking heat waves continue nationwide this summer. If a heatstroke warning (Heatstroke Alert) or similar notice is issued, please stop exercising and stay in a cool environment, such as indoors with air conditioning.

[Reference] Heatstroke Prevention Information Site (Ministry of the Environment)

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

If you notice symptoms such as dizziness, lightheadedness, muscle cramps, nausea, headache, or fatigue, move to a cool place and replenish fluids and salt. If you suspect a severe case, please seek medical attention.

Regarding extracurricular club activities, please conduct them in accordance with the notice titled “Regarding Extracurricular Activities at On-Campus Sports Facilities in August,” which was sent to extracurricular clubs on July 17. Please ensure all members are fully informed and prioritize the safety and well-being of students above all else.

Additionally, please refer to the on-demand lecture “Workshop on the Safe Conduct of Water-Based Activities and Prevention of Water Accidents”

https://kaiyodaiacjp.sharepoint.com/:f/s/msteams_4bd208/IgCodLxsSuoVT5d_zjRjkjyxAdwcIKJs7puWd1WLu9rKCKk?e=tnP3y6

“Prevention and Response to Heat Stroke.”

② If you have symptoms of COVID-19 or the flu, a fever of 37.5° C or higher, or symptoms such as a cough, sore throat, runny nose, diarrhea, vomiting, muscle pain, or joint pain, do not come to school;

instead, consult a medical professional. If you are diagnosed with COVID-19 or the flu, be sure to contact the following department.

Shinagawa: Student Support Section: g-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

Etchujima: Student Support Section: e-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

③ Norovirus: If you experience nausea, vomiting, diarrhea, abdominal pain, or a fever of approximately 37–38° C, do not come to campus and consult a medical professional.

2. Student Travel Abroad

① If you are traveling abroad for a temporary return to your home country or for leisure, you must submit the “Temporary Return to Home Country/Overseas Travel Notification Form” to the International Student Section at the Shinagawa campus or the Student Support Section at the Etchujima campus.

* Temporary Return to Home Country/Overseas Travel Notification Form

<https://www.kaiyodai.ac.jp/assets/49d038aef4fae233fb7ea0dbc7cd5e68.doc>

② Before traveling overseas, please check safety information in advance on the following page of the Ministry of Foreign Affairs website, register with Tabi-Regi, or submit a Residence Registration Form before departing.

- Overseas Safety Website: <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

- Tabi-Regi / Residence Registration: <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

[Reference]

- Tokyo University of Marine Science and Technology Overseas Travel Safety Guide

<https://www.kaiyodai.ac.jp/campuslife/upload-file/baeca9424ffa5937bcc001d1211854ed6d907e42.pdf>

3. Crisis Management

① Registration for the Emergency Notification System

In the event of an emergency, the university will send safety checks and important announcements to your mobile email address, so please be sure to register your email address. If you do not register, you may not receive important notifications.

- About the Emergency Notification System (Sakura Contact Network)

<https://www.kaiyodai.ac.jp/student/b4a4225add071056af48cb8bb64cad39f92b9ab1.pdf>

② Official Temporary Website

If the official website is unavailable during an emergency, important information will be posted on the official temporary website.

- “Tokyo University of Marine Science and Technology Official Temporary Website”

<https://sites.google.com/site/kaiyodaijp/>

4. Precautions Regarding the Use of Social Media and How to Avoid Becoming Involved in Criminal Acts

① When using social media (social networking services) such as X, Instagram, and Facebook, as well as blogs, please be fully aware that content posted online is widely accessible to the public. Furthermore, posting defamatory or harmful content may result in disciplinary action.

Once posted, content can remain on the internet for a long time through reposting and sharing, potentially leading to unexpected problems in the future. There is also a risk that individuals may be identified from posted photos or videos, leading to baseless defamation or a so-called “online backlash.” When posting on social media or similar platforms, please exercise extreme caution regarding photos and videos: do not include personal information; do not post photos or videos of others without their consent; and if people are visible in the content, apply appropriate image processing to ensure they cannot be identified.

Furthermore, when posting to social media or similar platforms, please verify in advance—at your own responsibility—the accuracy of the content, whether it may affect the rights, reputation, or privacy of others, and whether it contains personal information. If you cause harm to others through reckless or inappropriate posts, you may be held legally liable, and strict measures may be taken in accordance with the University’s regulations. If you are unsure, please refrain from posting.

[Reference] #NoHeartNoSNS Special Website (Ministry of Internal Affairs and Communications)

<https://no-heart-no-sns.smaj.or.jp/>

② Furthermore, job postings on social media or online message boards that promise high earnings in a short period of time—using phrases such as “high pay,” “same-day cash,” “legitimate jobs,” “just receive documents,” or “just deliver packages”—may be so-called “illegal part-time jobs.” If you are asked to submit personal information—such as identification documents, a photo of your face, or your address—when applying, or if you are directed to an app that offers a high degree of anonymity, there is a risk that you could be drawn into criminal activity. If you have even the slightest suspicion, do not apply; instead, consult with your family, your university, or the police hotline (#9110). Even if you have already applied, do not try to handle the situation alone; contact your nearest police station immediately.

[Reference] #BAN Illegal Part-Time Jobs (Tokyo Metropolitan Police Department)

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drug/yami_arbeit/ban_yamiarbeit.html

5. Prevention of Harassment

We must remain fully aware of the issue of harassment within the university and strive to prevent it. Harassment can be prevented through daily acts of consideration toward those around us. In addition, the university has designated counselors available, so please feel free to consult with them at any time. The names and contact information of these counselors are listed on our website and in our pamphlets.

<https://www.kaiyodai.ac.jp/campuslife/inquirycounter/>

Types of harassment include the following:

- (1) Sexual Harassment... Sexual actions or behavior that make the other person feel uncomfortable
- (2) Academic Harassment... Unreasonable behavior carried out under a power imbalance related to education and research
- (3) Alcohol-Related Harassment... Harassment or disruptive behavior related to alcohol consumption, such as forcing someone to drink

6. Precautions Regarding Alcohol Consumption and Drug Abuse

Consuming alcohol under the age of 20 is prohibited by law. It is important to firmly refuse even if someone encourages you to drink.

Furthermore, you must never force anyone to drink. Driving under the influence and riding in a vehicle driven by someone under the influence are strictly prohibited.

Drug abuse causes harm to both the mind and body. Possession and use of drugs are prohibited by law, and violators will be subject to severe penalties. Please exercise extreme caution and avoid experimenting with drugs out of a casual attitude or momentary curiosity.

7. Observe Ocean Rules and Etiquette

During the summer break, you will likely have many opportunities to spend time at the beach during training camps or field trips. However, there are rules and etiquette to follow at the beach. Please review the URL below and observe these rules and etiquette to ensure you have an enjoyable time at the beach.

[Reference] “Handbook on Beach Rules and Etiquette—For Safe and Enjoyable Activities” (National Federation of Fisheries Cooperatives)

<http://www.sogyoren.jf-net.ne.jp/manners.pdf>

*Please check with your local prefectural government for the latest information.

Also, the on-demand lecture “Workshop on Safe Water Activities and Prevention of Water Accidents”

https://kaiyodaiacjp.sharepoint.com/:f:/s/msteams_4bd208/IgCodLxsSuoVT5d_zjRjkjyxAdwcIKJs7puWd1WLu9rKCKk?e=tnP3y6

“Rules and Etiquette for Marine Leisure,” “Safety Considerations for Waterfront Activities,” and “The Significance and Methods of Performing CPR Using an AED,” and “Measures to Prevent Water Accidents (Drowning, Hypothermia).”

8. Counseling Services

If you have concerns or difficulties regarding academics, career paths, interpersonal relationships, financial worries, or physical and mental health, please do not keep them to yourself; instead, utilize the on-campus Student Counseling Office or Health Center.

In addition, off-campus counseling services include the Tokyo Metropolitan Youth Comprehensive Counseling Center “Waka Navi α” (for ages 18–39), the Tokyo Metropolitan Counseling Hotline “Hot LINE,” and the 24-Hour Children’s SOS Hotline. If necessary, please also utilize the counseling services provided by your local municipality.

Off-Campus Counseling Services

Tokyo Metropolitan Youth Comprehensive Counseling Center “Waka Navi α”

You can seek counseling for a wide range of concerns, including career paths, employment, interpersonal relationships, mental health, family relationships, and anxiety about the future. This service is available to young people generally between the ages of 18 and 39 who live, attend school, or work in Tokyo.

Counseling is available via phone, LINE, email, and in-person meetings.

Phone: 03-3267-0808

Hours: Monday–Saturday, 11:00 AM–11:00 PM (excluding the year-end and New Year holidays)

URL: <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

Tokyo Counseling Hot LINE@Tokyo

You can seek counseling via social media (LINE) regarding anxiety, stress, and mental health concerns.

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/rinji1/linesoudan>

Tokyo “Heart and Life” Hotline Navi

A comprehensive information site provided by the Tokyo Metropolitan Government Bureau of Health and Medical Care. You can search for counseling services based on your specific concerns or problems.

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

Tokyo Women’s Counseling and Support Center

Counseling regarding violence from spouses or partners, as well as other interpersonal relationship issues.

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan

24-Hour Children’s SOS Hotline

You can seek counseling 24 hours a day regarding concerns such as bullying, school life, and interpersonal relationships. College students can also use this service as a counseling resource for young people.

Phone: 0120-07-8310

Nighttime Mental Health Hotline

Please feel free to call if you are struggling with mental health issues or experiencing distress, such as trouble sleeping, a lack of motivation, or suicidal thoughts.

Specialized counselors are available to assist you.

Phone: 03-5155-5028

Hours: Daily, 5:00 PM to 10:00 PM (Calls accepted until 9:30 PM)

<For Students Living in Minato Ward and Koto Ward>

Minato Ward: Mental Health and Life Support Information Lounge

This resource provides comprehensive information ranging from stress management techniques to places to seek counseling.

<https://www.city.minato.tokyo.jp/chiikihoken/ikiru/jouhouraunji.html>

Koto Ward: Mental Health Counseling for Adults (By Appointment Only)

This service provides guidance on daily life concerns and refers you to various counseling services.

<https://www.city.koto.lg.jp/260552/fukushi/hoken/seshin/6919.html>

9. Emergency Contacts

(Students in Shinagawa) Student Services Division, Student Support Section (03-5463-0433) gaku@o.kaiyodai.ac.jp

(International Students) International and Academic Support Division, International Student Section (03-5463-0436) ks-ryuu@o.kaiyodai.ac.jp

(Etchujima Students) Etchujima Campus Office, Student Support Section (03-5245-7316, 7317) e-gaku@o.kaiyodai.ac.jp

*During university closures (Saturdays and Sundays, and the summer break from August 8 to August 16), please contact the security office

(Shinagawa: 03-5463-0376, Etchujima: 03-5245-7323)