

クラブ活動チェック事項

- ・練習再開時にチェック事項について研修を実施すること
- ・定期的にチェック事項について確認すること
- ・各競技団体の活動指針についても確認してしたがうこと

1. 健康管理・体調チェックおよび行動記録（記録用紙の記入と管理）の徹底

- 活動前にクラブ顧問から【健康チェックシート（体調管理・行動記録）】の確認を受けている
- 学生は、【健康チェックシート（体調管理・行動記録）】に記入し2週間保存している
- 顧問は、参加者名簿を記録している(必要時に提出できるように2週間保存しておくこと)
- 保健室から部活用消毒セットを借りて準備している

(1) 健康管理・体調チェック

※検温

- 練習当日の朝に体温を測定し、平熱であった（おおむね37.5度未満）

※練習前2週間における以下の事項の有無

- 平熱を超える発熱がない
- 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）がない
- 嗅覚や味覚の異常がない
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はない
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

(2) 行動記録

- 安全管理のため、日々の活動状況を記録しておくこと
（いつ・だれと・どのような内容・どれくらいの時間・その他）
- 途中で人の密集する場所に立ち寄った場合は、立ち寄った施設・場所等も記録しておくこと
- 無用の施設には立ち寄らず、速やかに練習施設へ移動している

(3) 移動時の安全配慮の徹底

※安全確認

- 公共交通機関を利用する場合には、必ずマスクを着用するとともに、公共交通機関内での会話を控えている
- 公共交通機関・公共施設の利用では、顔・頭髪をできるだけ触らないようにしている

2. 感染予防のための基本的な対応

屋内・屋外に係わらず人が多いところを避け、三つの密（密閉、密集、密接）を極力避けること
夏期は熱中症対策にも努めること。参照「熱中症予防行動の留意点について」

(1) 十分な距離の確保の徹底

※部室や更衣室、休憩・待機スペースについて

- 部室・更衣室などの利用は、他の参加者と密になることを避けスペース空けていること
- スペースが十分ない場合は一度に利用する人数を制限して利用すること
- 校舎内を休憩スペース等にしないこと
- 部室・更衣室で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、 テーブル、イス等）
については利用する学生でこまめに消毒すること
*各クラブの特性に合わせ、消毒液や清掃に必要な物品を各部で用意すること(保健室でも補充可能)
- 換気扇を常に回す、換気用の小窓をあけるなど換気に配慮すること
- 換気設備があれば適切に運転させること
- 定期的に窓を開け外気を取り入れるなどの十分な換気を徹底すること
- 部室・更衣室内ではマスクを着用して話をする事
- 着替えなどを済ませたらすぐに退室するなどしてその場に留まらないこと

(2) マスク・手袋(グローブ)などの準備について

- 息が上がるような活動以外はマスクを持参し、使用すること
- 運動・スポーツ中のマスクの着用は運動強度・内容・その他の条件により判断すること(熱中症に配慮)
- トレーニング器具を利用する際は可能な範囲でマスク・手袋(グローブ)などを使用すること

(3) 活動中の3密回避の徹底

- 感染予防の観点からは、少なくとも 2mの距離を空けることが適当である為、練習中・休憩中など活動現場
では常に周囲の人と十分な距離をあけること
- 強度が高い運動・スポーツの場面では呼気が激しくなるため普段より一層距離を空けること
- 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に注意すること
- 活動を行う場合は、混み合わない時間帯や場所を調整しておくこと
- 練習前後のミーティングなどの集合体形は十分な距離を開け3密を避けるようにすること
- 会話をする場合には必ずマスクを着用し、至近距離での会話をしないこと
- 道具を共用する際は可能な範囲でマスク・手袋(グローブ)などを使用すること
- 走る・歩くなどにおいては、他の参加者の呼気の影響を避けるため、前後一直線に並ぶことなく、並走する、
あるいは斜め後方に位置取るようにすること
- ハイタッチ・握手・補助などの身体的接触は避けること
- 大声での応援・指示・声かけ・会話を控えること
- 練習施設が密閉空間とならないように十分な換気を徹底すること
(室内競技については30分毎に休憩を入れて窓などをすべて開けて換気をする事)
- 多数の者が触れる用具（ボール等）を使用する場合は手や指で目・鼻・口等を触らないようにすること
- 練習後の談笑などはせず速やかに帰宅すること

資料 2
安全に運動・スポーツをするポイントは何? Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防！暑くなる日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行います。マスクを着用しすぎると、水分補給が足りず、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていても通りの運動・スポーツをする、運動強度が上がることがありますので、強度を落とすなど調整をしてください。感湿しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接 三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

なるべく距離をあげる

筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

本資料は公益社団法人日本医師会の協力を得て作成しました。(R2.5.22)

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!

少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

会話をするときにはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 検索 0120-565653

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いのし方は早く回っていきましょう。指先や指輪は特別におきましょう

- 1 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのほすようにこすります。
- 3 指先・指の節を念入りこすりこみます。
- 4 指の節を洗います。
- 5 親指と手のひらをぬい洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や電機、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

咳やくしゃみをする時、必ず顔を他人から遠ざけ、咳やくしゃみを手で拭かずに、ティッシュやハンカチ、袖、肘の内側などに向けて咳やくしゃみをしてください。

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムのちりを耳にかけ
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 厚生労働省 詳しい情報はこちら
厚労省 検索

(4) 手洗いの実施・手指消毒の徹底

※手洗い消毒の準備と徹底について

- 練習の開始時・休憩所・終了時にこまめな手洗い・アルコール等による手指消毒を実施すること
- 手洗い場には石鹸(ポンプ型が望ましい)を用意して使用し、「手洗いは30秒以上」の徹底をすること
- 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)・または自分のタオルを使用する(共有しない)こと
- 帰宅後はまず手や顔を洗いできるだけすぐにシャワーを浴びて着替えること
- 練習で使用した衣類などは毎日持ち帰り洗濯すること

※洗面所について

- トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所(ドアノブ、水洗トイレのレバー等)については使用した後に消毒すること

(5) 衛生管理の徹底

※飲食物の注意について

- 飲食物を手にする前に手洗い・手指消毒を行うよう声かけをすること
- スポーツドリンク等の飲料は、各自のペットボトル・ビン・缶や、使い捨ての紙コップなどを使用すること
(各自の飲料用容器を使用する)
- 特にスポーツドリンクなどの回し飲みは絶対にしないよう徹底すること
- 食品については練習参加者が各自で準備すること
- 全体で共有して飲食しないようにすること
- 飲食物を取り扱うマネージャーやその他の関係者はマスクを着用すること
- 飲食については指定場所以外で行わないようにすること
- 余ったポーションなどを指定場所以外(例えば走路上やグラウンド内など)に捨てないようにすること

※その他の活動中の注意事項について

- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力しないこと
- タオルの共用はしないこと

3. 施設使用・清掃の徹底

(1) 共用する器具や用具、ICT機器等(キーボードやマウスなど)を使用する場合

- 可能な限り個人の用具等を利用する
- 共用する器具等を利用する学生は使用前後に器具の消毒を行い、活動終了後は手洗いや消毒を行うこと
- 手袋などを使用した場合の処理にも注意すること

(2) 施設・設備等

- 利用した学生は消毒液を利用した拭き掃除を毎回徹底すること
(手すり・ドアノブ・照明スイッチなども消毒すること)

(3) 第1体育館2Fおよび安藤記念館のトレーニングルームの使用

- 使用前後に手指消毒を行う。
- 適宜手指消毒を繰り返して実施すること(1種目毎に手指消毒を行いながら使用すること)。
- 使用に際しては可能な限り各自手袋、マスクを着用して実施すること
- 利用者は最大6名までとし、使用時間は30分程度とする。
- 使用中は窓を開放して換気をし、極力会話を控えて実施すること
- 使用したマシンやトレーニング器具は消毒液を利用した拭き掃除を毎回徹底すること

(4) ゴミの廃棄

- 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛りゴミ箱に入れること
- ゴミを回収は、必ずマスクや手袋を着用し、各クラブで毎回処分すること
- ごみ処分後や清掃後は、マスクや手袋をはずした後、必ず石鹸で手を洗うなど手指消毒をすること

4. 段階的練習再開の徹底

- 「高専における課外活動のありかた」に示した、週当たりの休養日や1日当たりの活動時間を遵守すること
 - 最初のうちは1時間程度の活動を週3日から始めるようにすること
 - 活動終了後は速やかに下校すること
 - 文科系・技術系クラブにおいては、密集せず、換気の徹底、マスクの着用、長時間の活動にならないように配慮すること(適宜休憩を入れる)
 - 特に人数の多い部活については、グループ化するなど人数を分けて活動すること
 - 各競技の特性などもあることから、各競技団体の定めるガイドラインに従い、感染に配慮しながら低レベルの活動から徐々にステップアップしていくこと
- ※【参照】各種目の競技団体が定める段階的再開(ロードマップ)などに準じて活動再開すること

5. 感染者に対する緊急対応の準備

- 活動再開後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、直ちに活動を中止すること
- 感染が疑わしい者に対しては、隔離するとともに保護者連絡して医療機関を受診するような態勢をとること
- 濃厚接触者の有無等について速やかに確認し報告すること

6・濃厚接触者に対する緊急対応の対応と各関係部署への連絡体制

- 活動中に容体が急変した者が出た場合(感染が疑われる者)、活動を直ちに中断し、安静を保ちながら部活責任(教職員)に連絡すること
- クラブ顧問→保健室・学生係・学級担任・保護者などへ連絡をし、本校ガイドラインに従い対応すること
- 急変した学生の付き添いの人は、必ずマスクを着用し、顔の近くでの会話は避けること
- 医療機関の受診後は、接触の有無等について速やかに確認し報告すること
- 活動した者のうちから2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、直ちにその後の活動を中止し、関係諸機関へ連絡すること

新型コロナ感染症 濃厚接触者の新しい定義更新(国立感染症研究所感染症疫学センター) 4月27日発表
<新型コロナ>濃厚接触者の定義を変更 発症2日前、距離1m以内、15分以上会話



**ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～**
(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改定) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
 - ・寝るときは別の位置を互い遠いようにしましょう。
- ◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗きましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗きましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗きましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド欄など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに原液を25mlです。））。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・洗濯からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗きましょう。

● ご本人は外出を避けて下さい。
● ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

令和2年度の熱中症予防行動 環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう**
 - ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - ・暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
 - ・急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - ・日頃から体温測定、健康チェック
 - ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養
- 暑さに備えた休作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省 厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～

【熱中症予防行動の留意点】

(1) 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

□ 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

□ マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

□ 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

□ 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

□ 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

(2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

□ 暑さを避けましょう。

室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）。

涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。

□ こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。）。

激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

□ 暑さに備えた体作りをしましょう。

暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）

※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。

周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。