



## 5. 活動再開にあたって留意すること（感染拡大防止対策）

### 1. 健康管理の徹底

#### （1）チームの活動について

① **以下の事項に、一つでも該当する場合は、当日参加しないこと**（必ず検温のうえ参加のこと）

- ・平熱を超える発熱
- ・咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ・だるさ（倦怠 [けんたい] ）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- ・嗅覚や味覚の異常
- ・体が重く感じる、疲れやすい等
- ・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の有無
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・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ある場合

② **集合時、試合前等、体調の確認を実施**

③ **健康観察（体温測定、体調チェック）は指導者、保護者も同様の対応をとること**

#### （2）健康履歴の記録・管理

「健康チェックシート（選手用・チーム関係者用）」で健康履歴を記録・管理すること。  
風邪の症状や発熱が4日以上続く、あるいは、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は参加禁止とし、医療機関への受診等対応のこと



## 5. 活動再開にあたって留意すること（感染拡大防止対策）

### 2. マスクの持参・着用の徹底

練習・試合等への行き返りは、飛沫防止の観点により、マスクを着用する。  
また、近距離での会話時はマスクを着用し、大声での指示・応援等は避けること。  
夏場においては、熱中症を発症するリスクが高まることから、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合には、マスクを外しても構わない。

### 3. 「3つの密」の回避の徹底 【感染経路と感染要因（3密）】

感染経路である、飛沫感染と接触感染に十分注意し、感染要因である3密（密閉空間・密集場所・密接会話）の状況を作らないように配慮すること

#### ① 換気の悪い密閉空間は避ける（換気の徹底）

体育館等での活動を行う場合は、こまめな換気に努める。  
車での移動時（チームバスも含む）の換気、空間遮断による濃厚接触を回避すること

#### ② 多くの人々が密集する場所を作らない（身体距離の確保）

試合待ち時の選手・指導者・保護者家族の密着の禁止

#### ③ 近距離での会話や発生などの密接場面を作らない



## 5. 活動再開にあたって留意すること（感染拡大防止対策）

### 4. 手洗い等の徹底（手洗い・うがいによる対策）

- ① 手洗い場所の確保
- ② 手洗い場所に、石鹼（ポンプ式が望ましい）を用意すること
- ③ 手洗いの徹底（試合後、食事前、トイレ後など）
- ④ 手を拭くタオルやハンカチ等は共有しない
- ⑤ 手洗い方法の掲示（別紙参照）
- ⑥ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること
- ⑦ 手洗い時はうがいも励行のこと
- ⑧ 帰宅後は、手や顔を洗い、うがいを行うこと。またできるだけすぐにシャワーを浴び着替えを行うこと

### 5. 水分補給・食事（熱中症対策も含めて）

マスクの着用により、体内に熱がこもり易くなるので、十分な水分補給を心掛ける。

- ① こまめな水分補給を行うこと
- ② 飲水ボトルの共用は避けること
- ③ 飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
- ④ 練習・試合時に食事をする時は、お互い一定距離をとること
- ⑤ 飲み切れないスポーツドリンク等は指定場所以外に捨てないこと



## 5. 活動再開にあたって留意すること（感染拡大防止対策）

### 6. 衛生管理の徹底（消毒による対策とリネン管理の徹底）

- ① トイレについては、多くの利用があるので、消毒をこまめに行うこと（ドアノブ・水洗トイレのレバー等）
- ② トイレ利用後は必ず手洗いをし、自分専用のタオルを使用すること
- ③ 使用用具についても、同様に対応のこと
- ④ タオルなどのリネン類の共用は避けること
- ⑤ ビブスは共用しないこと

### 7. 更衣室、休憩・待機場所

- ① 他の選手及び保護者、チームスタッフ同士が密にならないよう、広さにはゆとりを持たせて場所を確保すること（テントを複数準備することが望ましい）
- ② 室内を使用する場合は、より密の状態を避けるよう配慮すること
- ③ 共用の使用物、複数の利用者が触れる場所については、こまめに消毒すること
- ④ 室内を使用する場合は、十分な換気を行うこと



## 5. 活動再開にあたって留意すること（感染拡大防止対策）

### 8. ゴミの廃棄

- ① 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること。また、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること
- ② ペットボトル等は各自で管理し、持ち帰り処分すること

### 9. その他

#### （1）練習時間の管理

なるべく多くの集合を避け、練習については時間制の導入等に対応のこと  
当面の練習については、接触の恐れのある対人プレーは避けること

#### （2）選手の体調管理

約3か月間の空白期間があるため、選手の基礎体力は落ちているので、急激な活動は避け、段階的に負荷をかけるよう、練習計画を立てること

#### （3）練習時の留意点

##### ① 十分な距離の確保

運動・運動していないときも含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を開けること

##### ② 位置取り

走る・歩く活動においては、前の人との呼気の影響を避けるため、可能であれば前後ではなく、並走、斜め後方に位置をとること（練習方法の検討）

##### ③ その他

痰や唾を吐く行為は行わないこと