

スポーツ再開のためのローカルルール

— みんなで感染拡大を防ごう —

2020.5.31 医師 島本 則道

新型コロナウイルスは、発症する2日前の症状のない人からも感染する可能性があります。普段から感染しないために、換気の悪い密閉空間、多くの人がいる密集場所、近い距離での会話や発声が行われる密接場面、これらの『**3つの密**』を避けることが大切です。人との距離を1-2mあけたり、マスクの着用、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策を続けて、新型コロナウイルスと付き合う「新しい生活様式」を積極的に取り入れてください。

【基本ルール】スポーツ以外の日常生活でも気をつけよう



スポーツごとでのルールを決め、安心してスポーツ活動を楽しめるよう感染予防をしっかりと行いましょう！

※ 活動再開にあたっては、都道府県、市町村の方針に従うことが大前提です。学校部活動の場合、学校の方針に従ってください。

【チームとしての取り組み】

- ヘルスチェックシートの作成：別紙参照
あらかじめ自宅で体調をチェックし、練習前に指導者に渡します(使用する施設になどによっては指定されたフォームで回答し、入場時に施設に渡しましょう)。
- 練習記録の作成
万が一感染者が出た場合、濃厚接触者を追跡するため練習メンバーやスタッフを記録します。
- 衛生管理ルールの作成
手指消毒剤の準備：練習前後にみんなが触りそうな場所(ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イスなど)を消毒して、こまめに換気をしましょう。
マスク体温計の準備：マスクのない選手・スタッフは練習に参加させない。
共有空間の一時使用停止：密な空間を避けるため、自宅で着替えましょう。
- 医療機関受診
コロナウイルス感染後にスポーツ再開する場合、心筋炎などの心肺機能後遺症が残る危険性があります。医療機関で許可を得てから再開しましょう。

【ひとりひとりの取り組み】

- 毎日の健康チェック
体調が良くない時や家族・身近な知人に感染症が疑われる人がいる場合は練習を休みましょう。
- 人との距離は1～2mあけよう
保護者の方達も距離(2m以上)をとり、マスクは常に着用して大声での声援、会話は避けましょう。
- 咳エチケット・マスクの着用
運動中のマスク着用は指導者の指示に従おう。つば・たんは吐かない。
- 公共交通機関はなるべく使用しない
やむを得ない場合は、必ずマスクを着用しましょう。
- 手洗いをこまめにしましょう
- ドリンクなど共有しない
- 抱きつく・ハイタッチ・密集禁止

ヘルスチェックシート

名前：

学年：

自宅で健康チェックをして、練習開始前に提出しましょう。体調が良くない時や熱がある時(37.0以上または平熱より高い)、家族・身近な知人に下記のような症状のある(感染を疑われている)人がいる場合は練習はお休みしましょう。休むべきか迷った時は、指導者・チームと相談して決めてください。

	症状があるものにチェック(複数可) 咳が出る、喉が痛い、喉の調子が悪い、吐いた、下痢している、吐き気がする、身体がだるい、気苦しい、匂いがわからない(わかりにくい)、味がわからない(わかりにくい)	体 温	一緒に暮らしている家族に風邪症状や熱のある人がいる。	2週間以内に道外へ遠征・旅行へ行った。	2週間以内に新型コロナウイルス感染者(感染が疑われる)の方と1m以内の距離で15分以上会話するなどした可能性がある。
例) 5/31 (日)	喉の調子が悪い	36.4℃	×	×	×
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					