

新型コロナウイルス対応プロトコル（岡山 FA 4/6 版）

チーム代表者様、指導者の皆様へ

はじめに。

本書は、2020年3月、プロ野球とJリーグが設立した「新型コロナウイルス対策連絡会議」で専門家から受けた提言を元に、新型コロナウイルス観戦の予防及び対処についてお示しするものです。

まずは、活動に関わる全ての選手、スタッフの皆さんならびそのご家族が健康に過ごすことが、全ての基本であることをご理解ください。サッカーに関わる活動を実施する際には、皆さんの健康と安全を守るために、出来る限りの準備が必要となります。

1～3は予防にあたり選手・ご家族、スタッフ各自が知り、実行していただきたいこと、
4～6は部活動、クラブ活動を実施するにあたり、実行していただきたいこと、
7は参考資料です。※各リンク先（[青字](#)）

感染リスクが“0”にはならない感染症対策において、スポーツを実施するためには**個人が、集団で、予防・感染拡大防止のために行動することが重要**です。

1. 自分の健康を、そしてみんなの健康を守る行動をとろう

コロナウイルスに限らず、感染対策、全ての健康の基本は規則正しい生活とバランスの取れた食事が大切です。**いつも以上に気をつけて生活をしましょう。**

その上で、選手、スタッフ、家族の皆さま、一人一人がウイルスの特徴を理解し、**自らの健康を守る**、そして家族や同居者、学校やチームの仲間、チームスタッフ、それぞれが**予防し、みんながみんなの健康を守る行動**をとってください。

そのために「**感染経路と要因**」を知り、「**予防方法**」を実行してください。

2. 新型コロナウイルス感染症の感染経路と要因を知ろう

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、大きく2つとされています。

- ・感染経路1：**飛沫感染**（咳、くしゃみ、おしゃべりによるウイルス排出とその吸入）
- ・感染経路2：**接触感染**（1により排出されたウイルスが、手指などを介して眼、鼻、口などの粘膜から体内に侵入）

そして、感染伝播を促進する要因としては、

- ①空間換気が悪く、②多くの人々が密集し、③近距離での会話や発声が行われた、

という3つ（以下、感染3要因）があり、これらが同時に重なった場所で、より多くの人
が感染しています。

3. 予防方法を実行しよう。

予防方法は2つの感染経路と感染3要因に配慮することです。

①咳、くしゃみ、おしゃべりに配慮を。換気を忘れずに。

- ・咳、くしゃみ、大声での会話などで発生する飛沫を介しての感染（感染経路1）に
注意しましょう。

 - ＞咳エチケット（※別紙1参照）を守ってください（感染経路1,2）

 - ＞咳、くしゃみを手で押さえ、その手で別の場所に触れると、そこにウイルスがつきま
す（感染経路2）

 - ＞手の届く範囲（1～2m）で、大きな声話すこと（感染経路1）

 - 特に、ベンチ、シャワー室、ロッカールーム、食堂、ミーティングルームなどは
互いの距離が近いので、要注意です

- ・移動中も2つの感染経路と3要因が重なる環境には十分気をつけてください

 - ＞チームバス（路線バス）、送迎の車内あるいは電車は換気を怠ると閉鎖空間に
なります。時々窓を開けて、空気を入れ替えましょう（感染経路1）

 - ＞メンバーと共に移動する場合も会話は減らしましょう（感染経路1）

 - ＞電車は混雑する時間帯、車両を避けましょう（感染経路1）

 - ＞つり革や手すりなどを使った場合（感染経路2）はできるだけ早いタイミングでの
手洗い、消毒を心がけましょう

- ・換気の悪い、狭い場所は避けてください。（感染経路1）

- ・人混みを避けましょう。移動、教室など普段の生活でマスクを着用してください。
（感染経路1）

②手を清潔に。まわりの環境も清潔に。

- ・手洗い、手の消毒が重要です。顔を触る癖は、抑えましょう（感染経路2）

 - ＞手にウイルスがついて、その手で粘膜（目、鼻、口など）に触れてしまうことが
危険です

 - ＞コロナウイルスは48時間以上、環境中で生存します。手すりやドアノブなど、多く
の人が触る場所に残っているウイルスが手に付いて、そこから感染が広がります

 - ＞消毒用アルコール剤による手指衛生の励行が原則です。しかし、**流水と石鹼による
手洗いでも十分な予防効果が期待できます**。消毒用アルコール剤などの入手困難な
場合、手洗いの徹底をしましょう。（感染経路2）

> 帰宅後だけでなく、練習前/後にも手洗い・うがいを徹底しましょう。

- ・手すり、ドアノブ、便器など、人がよく触る場所を清潔に保ちましょう（感染経路2）
> クラブハウス、ロッカールーム、トイレなどクラブ活動に関わる場所だけでなく、自分の部屋など、ご家庭内も清潔にいつもより清潔にするよう心がけましょう。

③食事や飲水の時に留意すること

- ・複数人による食事は控えましょう（感染経路1）
- ・ビュッフェ形式の食事は控えましょう（感染経路2）
- ・飲水ボトルの共用は避けましょう（感染経路2）

④トイレを使う際に留意すること

- ・使用前に座面をできればアルコール消毒しましょう（感染経路2）
- ・使用後は、必ず蓋を閉めましょう。便器から空気中にウイルスが広がることを防ぎます（感染経路1）
- ・使用後は手洗い、手の消毒をていねいに（感染経路2）

⑤新型コロナウイルス対応版チェックリスト（※別紙2参照）の活用

日常生活や部活動、クラブ活動への移動、活動前、中、後など、行動規範のリストです。毎日、予防の観点から1日の行動を振り返りに使用してください。

4. 毎日の健康観察と行動記録

各自が自らの健康を守り、みんながみんなの健康を守ることを達成するために、各自が健康状態を毎日確認し、無理をしないことが大切です。

健康観察（体温測定、体調チェック）を行い、部活動、クラブ内でモニタリングをしてください。個人が無理をせず、自己申告することと、集団活動においては、集団内で管理をし、相互に確認できるシステムが必要です。

行動記録については、必ず残してください。万が一の時、感染拡大防止のために、重要な記録となります。

①健康観察（体温測定、体調自己申告）

・体温測定

> 毎日同じ条件、同じ測り方で実施、記録をしてください

※最低でも2回；起床後、活動出発前など

> 選手だけでなく、接触機会の多い方（家族など）も出来るだけ測定してください。

※家族に発熱がある場合も無理をせず、参加は控えるようにしてください。

- ・体調の自己申告：（例）せき | 頭痛 | 体のだるさ | のどの痛み | 食欲低下 | 睡眠時間

※家族に症状がある場合も無理をせず、参加は控えるようにしてください

②行動記録

- ・毎日の行動記録のメモ書きを残してください
- ・感染が疑われる場合、確認を求められる場合があります。
- ・感染拡大防止のための打ち手をすばやく講じるために、重要な情報となります。
- ・「どこに」「だれと」がわかるようにしておいてください
- ・人ごみに入るなど濃厚接触が生じた場合は詳しく記録してください
- ・行動記録（例）は下記を参照
 - 7:00 起床
 - 7:30 朝食。自宅で家族と
 - 9:30～12:00 勉強@自宅
 - 13:00 昼食。チームメート〇〇@△△と
 - 15:00 ～～公園で自主練（友人〇〇と 2人@△△）
 - 18:00 帰宅
 - 19:00 夕食。自宅で家族と
 - 23:00 就寝

5.発熱など風邪症状のとき

発熱あるいは体調不良が本人、もしくは家族にある場合、チーム担当者へ連絡をしてください。絶対に無理をしないようしましょう。
対応については下記を参考にしてください。

① 37.5 度を超える熱が 2 日間続いたときは、自主的に隔離し、様子を見る

- ・平熱が低い方は、平熱プラス 1 度を基準とします
- ・解熱剤（かぜ薬）の使用は控えてください
 - ※発熱が 4 日以上続くかどうか判定上、きわめて重要な指標となるためです
- ・自主的隔離の際、家庭内で注意点は、[こちら](#)（厚生労働省）をご参照ください。



<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

② 3 日目に熱が引いて体調がもどった場合、2 日間経過観察の後、かかりつけ医に相談のうえ、活動に戻るようしましょう

- ・経過観察の 2 日間は、個人でのトレーニングにとどめてください。
- ・本人の回復だけでなく、感染源となってしまうリスクも考慮して、ご検討ください

③発熱が 4 日以上続いた場合

- ・[帰国者・接触者相談センター](#)に相談してください
 - https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html
- ・岡山県の帰国者・接触者相談センターについては[こちら](#)を参照ください。
 - > <https://www.pref.okayama.jp/page/648845.html>



・厚生労働省が定める目安は以下を参照ください。

> 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く方

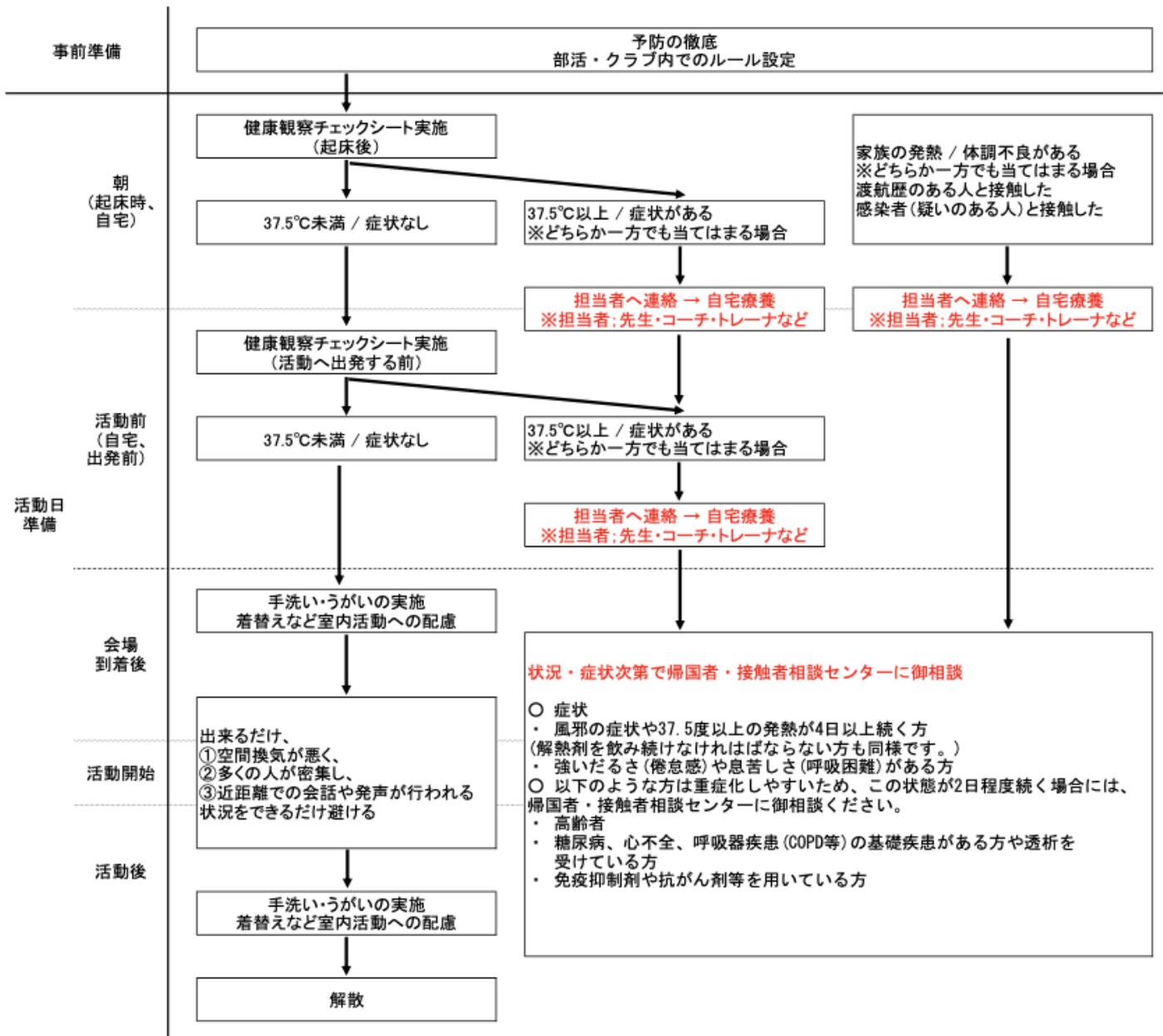
> 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

・検査を受けられる場合、ご担当いただける医師等の指示に従ってください

6.部活・クラブ内での予防運用例

1～5 まで部活内・クラブ内運用する際の手順（フローチャート）、健康観察チェックシートの例です。運用作成にご参照ください。

<フローチャート>



<健康観察チェックシート>

健康チェックシート

名前: _____

※検温時間の目安:朝-起床時 / 活動前-活動の約2時間前

※報告先:〇〇(Tel:090-××××-△△△△)

月日	体温		健康状態	家族の健康状態
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
月曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
火曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
水曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
木曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
金曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
土曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
/	朝	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		
日曜	活動前	時間 : _____	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ・その他()	なし・あり(誰:)下記に症状記載 症状;
		°C _____		

7. 参考・参照資料

- ・提言 [日本野球機構・日本プロサッカーリーグにおける新型コロナウイルス感染症対策](#)

→ <http://www.tohoku-icnet.ac/Control/activity/guide.html>



- ・[新型コロナウイルス感染症 ～家庭向け感染予防ハンドブック第2版](#)

【東北医科薬科大学病院感染制御部、東北大学大学院医学系研究科総合感染症学分野、仙台東部地区感染対策チーム】

→ <http://www.tohoku-icnet.ac/Control/activity/guide.html>



- ・厚生労働省の[公式サイト](#)

　　> [国民の皆さまへ](#)（新型コロナウイルス感染症）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



※このマニュアル以外にも、皆様の所属する各団体・連盟からの指針などを参照して下さい。
また本書は状況の変化等に応じて、適宜更新いたします。常に最新版をご参照ください。

以上

作成日

初稿 2020年3月31日

2校 2020年4月7日

！ 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

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのぼすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、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

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



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

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省

検索



別紙2；新型コロナウイルス対応版チェックリスト

シーン	項目	ねらい（3要因中心）
(1) 家庭での過ごし方	行動記録を記録する	コンディション維持
	睡眠が十分取れている	体調把握
	検温し、体調をチェックし、報告する	体調把握
	バランスの良い食事をとる	コンディション維持
	できるだけ個別の盛り付けにする（とりわけ用の箸を用意する）	飛沫感染を防ぐ
	家族、同居者（寮生など）の体調にも気を配る	体調把握
	手洗いうがいを徹底する	飛沫感染を防ぐ
(2) 往復の移動	咳エチケットを守っている	飛沫感染を防ぐ
	マスクを着用する	飛沫感染を防ぐ
	往復の交通公共機関利用時にはラッシュを避け、混んでいる車両を避ける	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
	換気がよくなる工夫をする（窓を開ける）	閉鎖空間を避ける
	触れなくても良いものには触れないよう注意する（他人のカバン、両手で手すりを掴むなど）	濃厚接触を避ける
	できるだけ個人で行動し、おしゃべりをしない（近距離でおしゃべりしている人から離れる）	飛沫感染を防ぐ
	寄り道をしない（感染リスクを避け、できるだけ早く自宅に戻る）	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
(3) 練習（試合）前	目的地に到着後、特につり革、手すりなどを触った手を手洗い、できれば消毒する	飛沫感染を防ぐ
	公共の場所で飲食をしない（駅のホームなど）	
	着替えを素早く済ませる（長く同じ空間にとどまらない）	閉鎖空間を避ける/飛沫感染を防ぐ
	会場到着後に手洗い・うがいをする	飛沫感染を防ぐ
(4) 練習（試合）中	握手やハイタッチは行わない	濃厚接触を避ける
	更衣室など窓を開け、ローテーションなどの工夫をする	閉鎖空間を避ける
	必要がない場合に人の距離が近いトレーニングをしない（筋トレ等）	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
	得点後などにハイタッチや抱き着かない	濃厚接触を避ける
	同じボトルを使わない	濃厚接触を避ける
(5) 練習（試合）後	並ぶ時間が長い練習をしない	飛沫感染を防ぐ
	集合時の各自の距離を近づきすぎない	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
	リハビリなどで個室の利用は最小限にする。部屋を利用する際は換気をこまめにする	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
	個人練習などにより更衣場所に戻る時間に差をつける	飛沫感染を防ぐ
(6) 帰宅後の過ごし方	個室を利用する場合、窓を開け、ローテーションなどで利用する工夫する	閉鎖空間を避ける
	補食、お弁当など、食事を一緒に食べる人数や回数を減らす。	飛沫感染を防ぐ
	活動終了後は速やかに帰宅する（長い時間とどまらない）	飛沫感染を防ぐ/濃厚接触を避ける
	手洗いうがいを徹底する	飛沫感染を防ぐ
(6) 帰宅後の過ごし方	バランスの良い食事をとる	コンディション維持
	勉強をする	必須項目
	行動記録を書く	体調把握
	早く寝る（起床時間からの逆算）	コンディション維持