

# 農大一高サッカー部 コロナウィルス感染対策

2020.6.20

我々の生活様式も変化を強いられていますが、一番大切なことは皆さんや家族の健康を守ることです。部活動が再開しますが、いままで以上に気をつけて生活をしましょう。健康の保持、感染対策の基本は、第一に規則正しい生活とバランスの取れた食事で免疫力を高めることです。第二に一人一人がウィルスの特徴を理解し、感染しないよう行動をとることです。この2点を意識して行動することが、家族、チーム、学校を守ることにつながります。部活動や学校生活を通して「みんながみんなの健康を守る習慣」を身につけていきましょう。

## 1、日常生活から感染対策を行ってください。

- \*3密（密集・密閉・密接）を避ける。
- \*手洗い・うがいをこまめに行う。可能な限り、消毒も行う。
- \*フィジカルディスタンス（2m）に気を付けて行動する。
- \*移動中（登下校・塾等）での感染に注意を払う。
- \*普段の生活で正しくマスクを着用する。
- \*顔を触ることは控える。
- \*塾や飲食店などの机はなるべく消毒してから使用する。
- \*家族にかぜ症状がある場合は無理をせず、参加は控える。

手にウィルスがついて、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。コロナウィルスは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ィルスが手に付いて、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、流水と石鹸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。

## 2、部活動でのルール

### ① 健康観察

既に登校前に検温し、アンケート回答を実施していますが、それに加えて、部活動前に検温を実施し、記録します。

### ② ウォーターボトルについて

共用ボトルは廃止します。各自が水筒を持参してください。熱中症予防の為、多めに持参すること。

### ③ ビブスについて

方法については後日決定しますが、ビブスを個人管理とし、共用を禁止します。

### ④ タオル・マスクの持参

タオルおよびマスクを持参すること。

### ⑤ 部室の使用について

部室は3密になりやすい環境のため、次のルールを守って使用すること。

- ・入室前に手洗い・うがい・検温を実施すること。
- ・マスク着用・会話禁止。
- ・入室は10名まで、ローテーションで使用する。廊下での待機中も密に注意！
- ・着替えたら速やかに外へ出る。

### ⑥ 行動規範リストをチェックし、1日の行動を振り返り、新しい生活習慣を身につける努力をする。

サッカー部 行動規範 新型コロナウイルス対応版チェックリスト 『練習時』

シーン	項目	チェック欄
家庭での過ごし方	睡眠時間を十分に確保する	
	検温、体調をチェックを毎日行う	
	バランスの良い食事をとる	
	家族の体調にも気を配る	
	手洗いうがいを徹底する	
往復の移動	マスクを正しく着用する	
	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	
	換気がよくなる工夫をする（窓を開ける）	
	公共物に触れる時の指を限定する（その指で顔や目を触らない）	
	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）	
	行きも帰りも寄り道をしない（感染リスクを避け、できるだけ早く自宅に戻る）	
	目的地に到着後、バスや電車の座席周辺や特につり革、手すりなどを触った手を手洗い、消毒する	
	座席周辺や自転車のハンドルを触った後は手洗いを徹底する	
学校での過ごし方	登校前の検温とアンケート回答	
	学校到着後、手洗いうがいを実施	
	マスクを正しく着用する	
	フィジカルディスタンスの確保	
	こまめにうがい・手洗いを実施	
	机・座席の消毒	
練習（試合）前	うがい・手洗い実施 体調確認（検温）	
	部室の窓を開け、時間差やローテーションなどの工夫をする（部室への入室は10名以内）	
	部室ではマスクを着用し、会話は原則禁止	
	着替えを素早く済ませる（長く同じ空間にとどまらない、小人数、交代制）	
	近距離での挨拶、握手やハイタッチは行わない	
練習（試合）中	接近して話さない	
	ボトルや水筒は個人で用意し、共用しない	
	ハグ・ハイタッチ・グータッチをしない	
	ピブスは個人管理とし、使い回しはしない。	
練習（試合）後	うがい手洗い、顔洗いの実施	
	部室の窓を開け、時間差やローテーションなどの工夫をする（部室への入室は10名以内）	
	部室ではマスクを着用し、会話は原則禁止	
	補食をとる際は、3密を避け、人と対面しない	
	近距離での挨拶、握手やハイタッチは行わない	
（塾での過ごし方）	机・座席の消毒	
	マスクを正しく着用する	
	フィジカルディスタンスの確保	
帰宅後の過ごし方	手洗いうがいを徹底する	
	帰宅後、速やかに入浴する	
	バランスの良い食事をとる	
	換気がよくなる工夫をする（窓を開ける）	
	行動記録を書く	
	早く寝る（起床時間からの逆算）	