

# 講習会に参加するにあたっての新型コロナウイルス感染防止策について

東北中学校ソフトテニス指導者協議会

## 事務局からのお知らせとお願い

- 1 参加者は発熱などの健康面の「参加者チェックシート」(別紙1)を主催者に提出し確認を行います。
- 2 参加者は「新型コロナウイルスに感染しないようにするために」(別紙2)を事前配布するので熟読願います。
- 3 本講習会終了後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、主催者に速やかに報告するとともに、関係機関に公表する可能性があることを了承したうえで講習会に参加してください。
- 4 主催者において消毒用アルコール等を配備するので、こまめな手指消毒をお願いします。
- 5 ごみ(特にマスクやティッシュ、空きペットボトル等)は各自持ち帰りをお願いします。

## 講習会に参加される皆様(代表者)へ

参加に際し以下の事項を周知し講習会に参加ください。

### 1 講習に際する注意事項

- ① プレー時以外はマスクを着用(熱中症注意)し、試合前後は手洗いを徹底してください。
- ② 講習時、参加者は極力一定の距離をおいて参加ください。
- ③ 参加者どおしの至近距離での声かけ等を行わず、話をする際には、極力対面しないように注意してください。
- ④ 咳やくしゃみエチケットを励行してください。(ハンカチ又はタオル、マスクなどで口を覆い、飛散させないようにしてください)

### 2 その他

- ① 昼食等の飲食は、なるべく密にならない状態を保ち、極力各個人で取るよう励行してください。
- ② 各事項がきちんと遵守されている注意喚起するとともに巡回を行います。
- ③ 協力が得られない参加者には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、大会への参加を取り消したり、途中退場を求めたりする場合があります。

## 講習会参加にあたってのチェックシート

(新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策)

東北中学校ソフトテニス指導者協議会

## &lt;主催者への提出用&gt; (必要枚数をコピーし、一人ずつ記入して提出してください)

講習会参加者すべての方がアンケート対象となりますので、ご協力をお願いします。なお、発熱があるなど下記の項目に該当する場合には、参加・来場を自粛いただく場合がありますので、ご承知ください。

(回答欄「YES」「NO」のどちらかに○印を記入して下さい)

<本日のあなたの体調について、お伺いします>		回 答	
1	本日の体温は平熱である (今朝のあなたの体温は _____℃) (※ 37.5℃以上ある場合は、参加、来場を自粛してもらいます)	YES	NO
2	咳 (せき)、のどの痛みなどの症状がある	YES	NO
3	だるさ (倦怠感)、息苦しさ (呼吸困難) がある	YES	NO
4	臭覚 (におい)、味覚の異常がある	YES	NO
5	体が重い、疲れやすく感じる	YES	NO
6	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がある	YES	NO
7	同居者、身近な知人等に感染が疑われる方がいる	YES	NO
8	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	YES	NO
9	2週間以内に上記2～7に該当する事項がある	YES	NO
10	本日マスクは持参している	YES	NO
11	その他特記事項 (あれば記入してください)	YES	NO

令和 2年 月 日

記入者 所属団体 \_\_\_\_\_ 選手名 \_\_\_\_\_ ( 年)

(指導者・保護者等の場合)

氏 名 \_\_\_\_\_

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人との距離をとること（Social distancing; 社会的距離）、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分にする、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

## ■「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2. 密集場所（多くの人が集まっている）、3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。



## ■手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。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。

### 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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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。

## ■咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

詳しくは、[厚生労働省のホームページ](#) をご覧ください。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



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



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

### 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