

# 新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン

～総合型地域スポーツクラブBAGUS～

## 〇はじめに

あっという間に、新型コロナウイルスが世界に拡がりました。

BAGUSの団員、指導者、育成会、活動に係わるすべての皆さん、そして、そのご家族一人ひとりが、新型コロナウイルスの特性を理解し、感染を予防する行動をとってください。個人防衛に努めてください。

このウイルスは、少し体調が悪いけれど「頑張ればできそうだから練習に出よう」「休みにくいから仕事にいこう」「応援するだけだから」といった行動が感染を広げてしまう可能性があります。発熱・咳・倦怠感など風邪の様な症状を認めたら休む勇気を持ってください。

私たちBAGUSは、様々なスポーツ活動を通して、個々の人間性や社会性を高めていこうとする地域に根差した集団です。今後もこの素晴らしい仲間たちと、有意義な時間を分かち合い、安全、安心な活動を継続していくためには、全員が共通の認識のもと集団防衛に取り組む必要がありますので、この度、団としてガイドラインを作成しました。

個人防衛と集団防衛が社会全体の防衛につながることを意識しながら、このコロナ禍を柔軟に泳ぎ、新しい活動の形を定着させましょう。

末筆ではございますが、新型コロナウイルス感染症に罹患された方々には謹んでお見舞い申し上げますとともに、感染拡大防止や治療などに日々ご尽力されている保健機関、医療従事者の皆さまにより敬意を表します。

2020年7月

総合型地域スポーツクラブBAGUS

代表 山下 實

## <もくじ>

- I 感染経路と予防について . . . . 1 ページ
- II 健康チェックについて . . . . 2 ページ
- III 疑い症状について . . . . 2 ページ
- IV 報告 . . . . 3 ページ
- V 団活動における感染予防対策 . . . . 4 ページ

## I 感染経路と予防について

新型コロナウイルスの感染は以下の2つの経路で生じることが確認されています。

### (1) 飛沫感染（咳・くしゃみ、おしゃべりによる感染）

通常の風邪やインフルエンザのように、咳やくしゃみによりウイルスが排出され、それを吸入することにより感染が生じます。特に新型コロナウイルス感染症では、濃厚接触状態（手が届く範囲）における“おしゃべり”程度でも感染が広がる可能性があることが重要です。

### (2) 接触感染（手で触れることによる感染）

咳やくしゃみ、おしゃべりで環境に排出されたウイルスが、手指などを介して粘膜（口、鼻、眼など）から侵入することにより感染が成立します。咳やくしゃみ、おしゃべりで排出されたウイルスは、条件次第では、環境中で数日にわたって生き続けます。

※WHO（世界保健機関）では、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつが飛ぶと報告しています。また、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大244時間生存するなどとしています。

## 2 一般的な予防方法

- (1) 「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける
- (2) 手洗いと咳エチケットの励行
- (3) 口・鼻・目に不用意に触らない
- (4) 規則正しい生活とバランスの取れた食事をこころがける

## 3 「新しい生活様式」の実践と定着

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。それを「新しい生活様式」と呼ぶこととなりました。

私たちには、「新しい生活様式」の理解と積極的な実践が求められています。

「新しい生活様式」（政府専門家会議が2020年5月4日に提言）

## II 健康チェックについて

毎日、検温、体調報告、行動記録を行い、自分の状態を確認しましょう。

体温測定：毎日決まった時間及び練習前に検温し記録する

体調報告：倦怠感、咳、頭痛、喉の痛み、食欲低下の有無などの自己問診を行い、記録する

行動記録：感染者、濃厚接触者がでたときに、どの範囲で自主隔離するか素早く、正確に判断するために、毎日の行動記録が必要となります。

買い物、会食等、感染リスクのある行動を誰と実施したか、といった観点で、メモ程度でも残すといいでしょう

## III 疑い症状について

### 1 相談

#### ◎ 川口市新型コロナウイルス感染症相談電話

電話番号 048-423-6832

月～土（8時30分～17時15分）※日曜日を除く

#### ◎ 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

電話番号 0570-783-770

24時間受付（土日・祝日も実施）

相談の目安は、少なくとも以下の条件に当てはまること。

- ・ 息苦しさ、倦怠感、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
  - ・ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
  - ・ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様）
- ※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

## 2 疑い症例がある場合

- (1) 本人、または家族・同居する方に疑い症状が出ている場合、または濃厚接触が疑われる場合は自主隔離し、手順に沿って相談した後、保健所、医療機関の指示に従い診察や検査を受けてください。
- (2) 厚生労働省が示す基準により、自主隔離及び健康観察期間が終了し、症状なく体調良好の場合は、活動に復帰できます。代表もしくは事務局長へ連絡のうえ、慣らし期間を設けるなど段階を踏んで復帰してください。

## 3 濃厚接触者とは

新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離、あるいは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

判断上の要素は1、距離の近さ 2、時間の長さです。

必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で手が届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった方がたについて、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断されます。保健所の調査が及んだ際は、誠意を持って協力してください。

## IV 報告について

- 1 次の場合は、必ず代表もしくは事務局長へ報告してください。手段は電話、メール、ラインのいずれでも可。
  - (1) 自主隔離（37.5度以上の発熱が2日連続するなど）をする場合
  - (2) PCR検査を予定している場合
  - (3) PCR検査の結果が出た
  - (4) 濃厚接触者として指定を受けた、または疑わしい場合
  - (5) 自主隔離及び健康観察が期間が終了した

## 2 報告をいただく対象者

団員、指導者及びその家族・同居されているかた

## 3 頂いた報告の取扱い

- (1) 個人名は原則非公開とします。
- (2) 拡大防止の観点から、団員、指導者といった最小限の情報は開示いたします。
- (3) プライバシーに最大の配慮をいたします。

# V 団活動における感染予防対策

## 1 共通注意点

- (1) 人と人の接触を減らすため、同じ時刻、同じ場所にいる人数を減らす  
積極的に集まらない、集めない。当面の間、活動参加者は、団員、指導者、最小限（見守りができる）の引率保護者とします。
- (2) 共通のモノを通じた接触を減らす  
使用器具、ボール、ドア、ドアノブ、イス、机等
- (3) 全員が感染防止マナーを守る  
ソーシャルディスタンス（できるだけ2m）、咳エチケット、マスク着用、手洗い、手指などの消毒、大声を出さない、口、鼻、目を不用意に触らない

## 2 健康チェックの実施

- ・活動に参加しようとする全ての人は、自宅で体温を計り、体調の確認を行なう。
- ・少しでも体調がすぐれない場合は、参加を控えること。
- ・会場到着後は、活動日ごとに作成する健康チェック表の設問に沿って必要事項を記録する。
- ・健康チェック表の記入は連絡責任者が行い、記録内容は指導者が確認する。
- ・健康チェック表は連絡責任者が1カ月保管する。

## 3 消毒について

### (1) 消毒液の用意

使用する施設に用意されている消毒液だけに頼ることなく、団において手指消毒液

と拭き上げ用消毒液を用意し、活動に携行する。

#### (2) 消毒液の設置場所

- ・手指消毒液は練習会場の入口に設置する。会場に入場してくる全ての人に、確実に消毒するよう声をかけ、確認する。
- ・拭き上げ用消毒液は、ペーパーとセットにし、決められた場所に置く（救急バックと一緒にしておくなど）各々がこまめに消毒できるようにする。

#### (3) 消毒する場所

使用器具、ドア、ドアノブ、イス、机等、触れたところの消毒を行う。

消毒液は噴霧せず、ペーパーに染み込ませて一方向に拭く。共用部分のトイレにおいてもドアやノブの消毒を行う。

#### (4) 消毒後のゴミ

消毒に使用したペーパーなどを捨てる専用のゴミ袋を用意すること。最後は、ゴミ袋の口をしっかりと結び一般ごみとして排出する。

### 4 借用施設について

当団は、芝、西スポーツセンターの他、いくつかの市立学校体育館を借用し活動しています。施設管理者（川口市、学校長）の示す利用条件を遵守し、マナー良く利用してください。

### 5 活動量及び時間について

1日の活動時間は2時間程度とし、運動強度や日数に配慮してください。

指導者は、自宅でできるトレーニング等、子ども達が自主的に取り組める工夫をしてください。

### 6 活動場所のゾーニングについて

入口と出口はそれぞれ分けて、会場内に一方通行のルートをつくる。なお、出入口が1カ所の場合は左右でゾーニングする。活動するエリアと引率保護者のエリアを明確に分ける。

## 7 活動前後のあいさつ、ミーティング等

実施する場合は屋外が好ましい。短時間で実施。マスクを着用。ソーシャルディスタンス（できるだけ2m）をとる。

## 8 活動時の給水、タオル、笛など

- ・給水は一人ひとりの専用容器から行う。まとめてクーラーボックスで保管することは避ける。
- ・タオルは共用しない。まとめてカゴに入れることは避ける。
- ・外したマスクの保管方法を決める。
- ・笛は共用しない。またすぐ使うからといって机や支柱などに放置しない。使用前後は適切に洗うなど衛生を保つ。

## 9 活動時の食事

活動時の食事は認めない。食事が必要な時間設定をしない。

## 10 トイレの使用について

トイレに履き替えスリッパがある場合は、必ず履き替えを行う。

ドアは腕や肘で開けるようにする。ドアノブや鍵の部分は使用前後に消毒する。

## 11 シューズについて

シューズの底を手で触らない。

飛沫として飛んだウイルスはやがて下に落ちる。靴底でウイルスを踏んでいる可能性がある。（滑り止めの目的で靴底を手で拭う選手を見かけるため）

## 12 都道府県をまたぐ移動

令和2年6月19日付で県をまたぐ移動制限は解除されているが、当面の間、川口市内での活動を基本とする。

市を超えて交流等の案内があった場合は、指導者より代表へ報告すること。この他に社会貢献等が予定されるが、実施内容を十分精査の上、代表が判断するものとする。

### 1.3 熱中症対策について

マスク着用により熱中症へのリスクが高まっていますので、例年以上に注意してください。十分な距離を確保したら、マスクを外す（取る）、そして水分を取る、の「3トル」を実践しましょう。

### 1.4 その他

このガイダンスは、新型コロナウイルス感染症対策の基本的方針、埼玉県知事の方針に従うとともに、活動目的や競技特性に応じ作成しました。今後の状況により逐次見直すことがあります。