

# 新型コロナウイルス 感染予防対策

千葉ジェッツ アカデミー

# アジェンダ

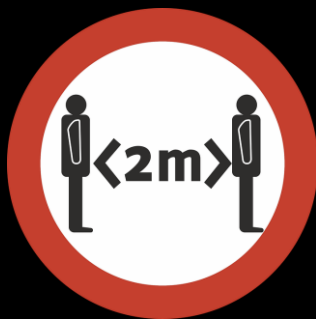
- ・感染予防・感染拡大防止の大原則
- ・練習時の留意点
- ・練習後の留意点
- ・衛生管理リスト
- ・チェックリスト(スタッフ)
- ・チェックリスト(選手)

# 感染予防・感染拡大防止の大原則

## 感染防止の3つの基本

### ■十分な距離の確保

人との間隔: 1.5m~2m



### ■マスクの着用

選手は練習会場に向かう時に、  
コーチは移動および練習中着用を徹底する。

### ■手洗い・消毒



1. 人と人との接触 (飛沫感染)

2. 人と物との接触 (接触感染)

を極力なくす

## 練習前の留意点

- コーチが同伴して移動する
- 練習会場に到着した人から手を洗う
- 手を洗い、手が乾いた後アルコール消毒を行う
- うがいは禁止

# 練習時の留意点

- 2mの距離あるいは1人当たり4㎡のスペースを確保する。  
→ 保護者と選手の待機場所を分け、荷物間を2m空ける

- こまめに手洗いを行う。  
→ 練習時に全員一斉に行くのではなくで行う  
→ 1つの手洗い場に2人まで

- 握手やハイタッチなどの接触をしない。

- マスクの着用(コーチ)



1.5m以下の距離での  
会話はNG



1.5m~2m以上の  
間隔をあけた会話

※ただし、大声で話すのはNG

## 練習後の留意点

- コーチが同伴で行動をする。
- 練習会場から外に出る前に手を洗う
- 手を洗い、手が乾いた人からアルコール消毒を行う。
- うがいは禁止
- 帰宅後できるだけすぐにシャワーを浴びて、服を着替える

# 施設の衛生管理

- 2m以上のソーシャルディスタンスが保てるスペースを確保する。
- 必要ない用具は撤去し物を減らす。
- 常に空気の換気をする。  
→ 出入り口や窓の開放などを行う。

# 健康チェック(コーチ)

- 再開直前2週間(一般的なウィルスの潜伏期間)の健康チェックを行う(体温・自覚症状)
- 自宅を出発前に検温、血中酸素濃度の測定を行う
- 日常生活で共にしていないメンバーとの移動を避ける
- 咳、喉の痛みなど風邪の症状がない。
- だるさや息苦しさ・風邪の症状がない。
- 匂いや味の感覚がおかしくない。
- 身近な知人に感染が疑われる人がいない。また、感染者との濃厚接触がない。
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関を必要とされている国、地域等への渡航または当該住者との濃厚接触がある場合



# 健康チェック(選手)



- 朝・夜の2回の体温測定で平熱を超える発熱がない。
- 咳、喉の痛みなど風邪の症状がない。
- だるさや息苦しさ・風邪の症状がない。
- 匂いや味の感覚がおかしくない。
- 身近な知人に感染が疑われる人がいない。  
また、感染者との濃厚接触がない。
- 過去14日以内に政府から入国制限、  
入国後の観察機関を必要とされている国、地域等への渡航または当該住者との  
濃厚接触
- 自宅で健康カルテを記入し、当日に練習会場に持参し提出する。

## 新型コロナウイルスばかりフォーカスしすぎると**熱中症**のリスクも...



①気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意！！

②十分な距離、間隔(2m以上)を確認できる場合はマスクを外す

③マスクを着用している時は負荷のかかる運動を避け

周囲の人との距離を十分にとった上で、適度にマスクをはずして水分補給等の休憩をしっかりとりましょう。

