

令和2年7月26日

ユニバースポーツクラブ 初級・中級 の皆様へ

ソフトテニスセクション

練習参加者及び来場者への拡散防止対策について

☆ 練習当日にコート入り口において体温測定を行いますので来場される方は協力ををお願いします。なお、37.5度以上の発熱がある場合、コートに来られても参加をお断りさせていただきます。

◎ 練習に参加される方へ

参加に際し以下の事項を周知のうえ、受付時に『新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策チェックシート』をコーチに見せてください。

1. 次の案内の熟読

- ① 一人ひとりの基本的感染対策
- ② 感染症対策へのご協力をお願いします。

2. 参加者の健康について次に該当する場合は参加（来場）させないでください。

- ① 『新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策チェックシート』に一つでも「×」の項目がある場合

3. 練習中の注意事項

- ① コートに着いたらマスクをしたまま手洗いをしてください。
- ② 練習中のマスクはしてもしなくてもよいです。
- ③ 各練習の間など休憩中はマスクをしてください。
- ④ 練習中の挨拶は会釈のみで行なってください。
- ⑤ 話をするときは顔を向き合わないように注意し
- ⑥ 必要以上に大きな声を出さないでください。
- ⑦ 咳・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)
- ⑧ 各練習の終了後などは手洗いをしてください。
- ⑨ 見学は、1m以上空け、大きな声を出さないようにしてください。
- ⑩ 水分補給はマイボトルか、マイカップを使ってください。

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、との間隔が十分とれない場合は、症状がなくともマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約44パーセントを占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌. 80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



厚生労働省のホームページ

国民の皆さんへ

(新型コロナウイルス感染症) より



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、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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バ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 瞬間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸

厚生労働省

厚労省

検索



新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策チェックシート

チェック項目

No	本日の体調等について
1	発熱していません（体温37.5度未満）
2	咳（せき）、のどの痛みなどの症状がない
3	だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない
4	嗅覚（におい）、味覚の異常がない
5	体が重い、疲れやすく感じることはない
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ない
7	同居者、身近な知人等に感染が疑われる方がいない
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ない
9	2週間以内に上記1～7に該当する事項はありません
10	本日マスクは持参している

記入欄

日付	氏名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	確認欄
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										
/		°C										

来場される日は必ず○×（1は体温を数字で記入）を記入しコーチに見せてください。

令和 年 月 日

練習に参加する場合、拡散防止対策について確認したうえ、練習に参加させます。

保護者名