

## 【重要】練習参加時のお願い

### ◎選手のみなさんへ

- ※ 学年ごとに定められた集合時間より早く到着しないでください。
- ※ 集合時間を細かく定めていますので遅刻しないように気をつけてください。
- ※ 他の学年のことも考えて、お互いにゆずりあいの気持ちを持ちましょう。

### ◎保護者のみなさまへ

- ※ 付き添いは生徒1名につき1人までとします。

### に✓を入れて確認しましょう。

□ 以下の場合には練習参加(引率)を控えてください。

- ア) 平熱を超える発熱(平熱よりも1℃以上高い場合)または37.5℃以上の場合
- イ) 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある場合
- ウ) 倦怠(けんたい)感(だるさ)、息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- エ) 嗅覚(きゅうかく:におい)や味覚(みかく:あじ)の異常がある場合
- オ) 体が重く感じる、疲れやすい等がある場合
- カ) 7日以内に COVID19 陽性と診断された人と濃厚接触していた場合

### ●上記に加えて、保護者の方は以下に該当する場合、引率をお控えください。

- ※特段の事情がある場合には総務担当コーチにご相談ください。
- キ) 同居家族や職場、身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- ク) 厚労省の水際措置にならい、7日以内に「対応が必要な変異株が支配的と指定されている国・地域」からの帰国者、および「14日以内」に対応が必要な変異株以外のコロナウイルスが流行していると指定されている国(2022年4月9日現在該当なし)からの帰国者との濃厚接触がある場合

ケ) 糖尿病や呼吸器疾患などの基礎疾患がある場合

コ) 現在、治療中の疾病がある場合

□ **不織布マスク(必須)や除菌グッズ(任意)などの準備を忘れずに。**

※マスクは選手だけでなく引率の保護者及びご家族も着用してください(乳幼児は除く)。

□ **正しいマスクのつけ方をお願いいたします。**

※マスクの正しいつけ方は最終ページを参照ください。

□ **用具(水筒・タオル類・ゴミ袋・マスクケース)を準備しましょう。**

※用具のレンタル、友達同士の貸し借りは禁止します。

※手洗い後に使用するタオル・ハンカチの用意、ゴミ袋の用意も忘れずに。

※マスクを保管するケースやポリ袋(ジップロックなど)を用意しましょう。

□ **当日は指示があるまでマスクを着用したままでいましょう。**

※練習中、選手はマスクをはずすことも可とします。

※引率・見学の保護者及びご家族は、健康上の理由で着用できない場合を除き、マスク着用をお願いします(但し、乳幼児は除く)。ただし、周囲の方と十分な距離が取れている場合はマスクを外しても結構です。

※コーチは原則着用としますが、熱中症など自らの身体へのリスクがあると判断する場合は外しても構わないこととします。

□ **以下の行為を控えましょう。**

ア) 家族以外の 3 人以上のグループでの待ち合わせ・おしゃべり・悪ふざけ・寄り道・買い物・飲食

※公共の交通機関を利用する場合は特に注意が必要

イ) グラウンド付近のコンビニなど店舗前でのおしゃべり・飲食

ウ) 感染防止対策が取られていない場所への立ち寄り

□ **公共の場では咳エチケットを守りましょう。**

□ **集合時間を守るようにしてください。**

※原則として、集合時間の 5 分以上前に到着しないでください。

※ラグビー場の集合場所では、広がらず待機するようお願いいたします。

※グラウンドに早く到着した場合、(マスク着用、私語厳禁のまま)「密」を避けて待機してください。

□ 立ち入り禁止の場所には入らないでください。

□ チームメイトやコーチとハイタッチや握手などをしないようにしましょう。

□ 到着後はアルコール消毒(スクールで準備)をしましょう。

※発熱が確認された場合には練習参加をお断りする場合があります。

□ 指示があるまでマスク着用のまま、私語厳禁、咳エチケット遵守、1メートル以上(できれば2メートル)の間隔を保って待機しましょう。

□ 練習終了後は、ふざけたり遊んだりせず、忘れ物チェックをしてすみやかに帰宅しましょう。

□ グラウンド内での食事は禁止します。

※塩分チャージタブレットなどはコーチの指示に従ってください(禁止ではありません)。

□ 水筒の中身(飲みかけ)は水道のシンクに捨ててください。

※自宅に持ち帰って捨てる

※ゴミも持ち帰る

□ グラウンド退場前にアルコール消毒(スクールで準備)をおこないましょう。

□ 帰宅後は手洗い・うがいをして、体調をチェックしましょう。

●帰宅後、以下の症状が出た場合は医療機関に相談の上、総務コーチに必ず連絡してください。

ア) 発熱

イ) 咳、のどの痛みなど風邪の症状

ウ) 倦怠感(だるさ)、息苦しさ(呼吸困難)

エ) 嗅覚(におい)や味覚(あじ)の異常

オ) 体が重く感じる、疲れやすい等

カ) めまいや顔のほてり

キ) 吐き気

ク) 筋肉がピクピク痙攣(けいれん)したり、手足の筋肉がつる

ケ) 皮ふが赤く乾いている

※上記は COVID19 と熱中症の主な症状です。連絡する場合は、どのような症状か詳しく教えてください。

※練習参加当日～1週間は、体調に気をつけて、上記対応をお願いいたします。

●医療機関を受診して、万が一、COVID19 の陽性反応が出た場合は速やかに連絡してください。

※スクール練習と関係ない場合(練習参加から 1 週間以上経過した後の発症・陽性反応)でも、総務担当  
コーチに必ず連絡をお願いいたします。

※まずは学校に報告し、指示に従ってください。

1. 所轄の保健福祉事務所等に連絡し指示を受けます。
2. 指示内容に応じて、関係者(選手・保護者・施設等)に連絡することがあります。

※行政機関・医療機関からの指示へのご協力をお願いいたします。

※感染拡大防止のための処置ですのでご理解・ご協力をお願いいたします。

**グラウンドにて本文書と異なる指示・依頼要請をおこなう場合があります**

**すが、その際は、コーチの指示に従ってください。**

# マスクで大切なのは「つけかた」です

もし自分が無症状陽性者であっても、周りの人にうつさないために「ユニバーサlmスキング」を行っています。  
マスクは飛沫を他人に飛散させない効果があります。

国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release「コロナウイルス飛沫感染に関する研究」

## ■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
	100%	20%	18-34%	50% <sup>*1</sup>	80%	90% <sup>*2</sup>
	100%	30%	55-65% <sup>*2</sup>	60-70% <sup>*2</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

使用目的  
フェイスシールド:  
飛沫などによる  
顔面の汚染を防ぐ  
  
マウスシールド:  
調理時など商品の汚  
染を防ぐ

使用目的が異なるので、  
飛沫の予防には不適です

不織布マスクが1番良い？  
ちよつと待ってください

みなさんは上記の表を目にしたことがありますか？製品によっても形や厚みが異なりますので、マスクの素材だけで飛沫量は決まりません。不織布マスクでも、つけかたが正しくないと布やウレタンマスク以上に飛沫が飛散します。

**マスクの素材よりも、正しくマスクをつけることが重要です。**

ただし、診療の場面においては患者からの飛沫を浴びる可能性がありますので、サージカルマスクを装着しましょう。

### 不適切な使い方

参考「WHO」WHO「医療用マスクの正しい使い方」

- 破れているマスク、湿ったマスク、汚れたマスクを使う
- 紐が緩い
- 鼻が出ている
- マスクの表面に触れている
- 会話をするためにマスクを外す、ずらす
- 清潔していない共有の場やに無造作にマスクを置く

### 正しい装着方法

- 清潔なマスクを使用する
- 清潔な手で装着する
- ノーズピースをおさえ、鼻と口を密着なく覆う
- 清潔な手で外す

### 正しい保管方法

- 外した場合は、市販のマスクケースやビニール袋など清潔に保管する

正しくマスクをつけ、必要なタイミングで手指衛生を行い、感染を予防しましょう。

あなたのマスクは他人にとって有害？！責任をもって捨てましょう  
(使用済みのマスクは資源物として回収)

2021年1月  
豊橋技術科学大学