

## 運動部活動における感染拡大防止チェックリスト（屋外・屋内共通）

ウイルスを持ち込まない・持ち出さない

### 活動開始前

- **健康観察の徹底**  
発熱・咳・喉の痛みや違和感・息苦しさ・だるさ等を1つでも感じる場合は、部活動に参加せず、自宅で休養しましょう  
同居の家族に体調不良等感染が疑われる方がいる場合も参加を見合わせましょう
- **手洗い・手指消毒**  
部室や更衣室にも手指消毒して入りましょう

### 活動中

- 屋内では常時（または30分に1回は）換気
- 活動中も、こまめに手指消毒
- 大声や、向かい合っでの発声はNG
- ミーティング時はマスクを着用
- 水分補給はマイボトルで
- ソーシャルディスタンスの徹底  
休憩時間にも距離を確保
- ビブスや用具等の共用はNG
- 消毒液を設置して、こまめに消毒  
多数の人が触れるところは、特にしっかり消毒しましょう
- 活動の途中で体調が悪くなったときは、必ず先生や友だちに伝えましょう

### 熱中症対策

- こまめに水分・塩分補給
- 休憩は、できるだけ涼しい場所で

### 活動終了後

- **更衣室、部室等でも密を回避**  
(例) 更衣をせずに帰宅  
時間差での使用や入室人数の制限  
換気も常時行いましょう
- 活動後は、飲食等を行わず、速やかに下校しましょう



以上のほか、各競技団体が定めるガイドラインを踏まえ、各競技ごとに必要な感染防止対策の徹底を！