

## 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）

### ～インフルエンザとの同時流行に備えましょう～

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
  - 休憩時間も距離を確保しましょう
- 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



#### 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
  - 換気もこまめに行いましょう
- **手洗い・うがい・手指消毒**
  - 帰る前にも手洗い・うがい・手指消毒をしましょう
- **活動終了後も、感染に気をつけて行動しましょう**

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！