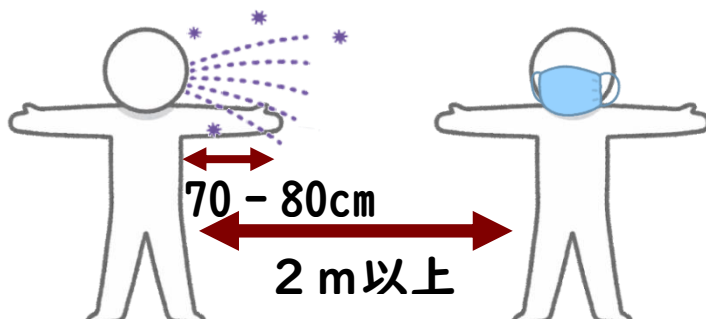


活動を行ううえで注意すべきポイント



新型コロナウイルス等の感染予防の基本は、感染経路を断つこと。



新型コロナウイルス感染症は、咳やくしゃみ、会話することにより、飛んだウイルスを含むしぶきが、口、鼻から体内に入ることにより感染します。

しぶきは2mくらいで落下しますが、運動量が激しいときや、大声で話したりするときは5m以上、距離をとるとよいでしょう。



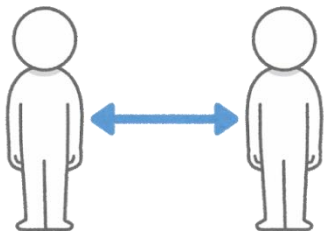
ウイルスはどこにあるか、わかりません。ウイルスに触れた手で、目や鼻、口を触ることにより感染します。

できる限り、目や鼻、口は触らないようにすることと、帰宅後、食事の前の手洗い、うがいが感染予防に重要です。

【参加にあたって～一人ひとりの対策～】

感染予防の基本

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**2** m以上（最低1 m）空ける。
- ・会話をするときは、できるだけ**真正面を避ける**。
- ・会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- ・ウイルスが付着した手で目や鼻、口などを触ることが感染の原因になるため、顔には触らないという意識を持つ（顔に触りたいときは、手を洗ってから）。
- ・活動開始前、飲食前・後、帰宅後、鼻をかんだ後は、手を洗う。
手洗いができない場合は手指消毒の用意をする。
- ・手洗いは**30** 秒程度かけ、**石鹸を使って**、丁寧に洗う。
- ・毎朝、**体温を測り**、記録しておく。
- ・発熱や咳、鼻が出る、喉が痛いなどの風邪の症状、だるさや息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体調不良があるときは**参加しない**。
- ・同居の家族に風邪の症状がある場合も参加しない。

☞ 日頃から、運動すること（体操だけでなく、家事等でからだを動かすこと）、
3食欠かさず、バランスよく食べること、
十分な睡眠をとること、
規則正しい生活を心がけることにより、
免疫力を高めることも大切です。



【活動を行うにあたって】



密集を避けるために

- ・参加者数は、会場の定員の**半数**程度とする。
- ・人との距離が確保できない場合、1回あたりの人数を調整し、2班体制にして、活動時間を分ける等の工夫を行う。

例) 10~12時に、30人で活動(会場の定員は36人)

→10時~10時50分：1グループ(15人)

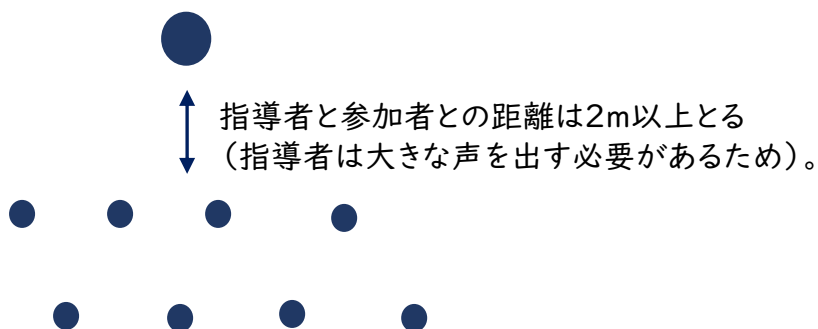
11時~11時50分：2グループ(15人)

- ・活動時間を1時間程度とする。



密接を避けるために

- ・人との距離は**2m**以上を保つ(両手を広げて、ぶつからない程度)。
近距離での会話や大きな声を出すことをできるだけ、控える。
(大きな声を出して行う運動は、他の人との間隔をさらに開ける。)
- ・椅子の配置は**互い違い**になるような配置とする。



- ・他の人とタオル、運動の道具等を**共有しない**。
運動の道具を共有する場合は、消毒を行う。
- ・会費の徴収時、現金の直接の受け渡しは、できるだけ避ける(トレイ等を活用)。



密閉を避けるために

- ・開始30分前に換気を行っておく。
- ・**30分に1回**以上、数分間程度、窓を全開にする。
複数の窓がある場合は2方向の窓を開ける
窓が一つしかない場合はドアを開ける。

その他

- ・運動不足により、体力低下の恐れがあるので、**ケガのリスクが高まる**ことを念頭に置き、十分な準備運動を行うとともに、ペースを落として行う。
また、休憩を十分にとる。
- ・マスクを着用したまま、運動を行う場合は、**負荷がかかる**ため、無理のないよう、負荷を下げたり、いつもより、こまめに休憩を入れる。
また、熱中症のリスクも高まるため、運動実施 30 分前と、運動中は最低 **30 分に 1 回**は水分補給を行う。
※水分の体内吸収には、15~20 分程度、時間がかかる。
- ・**咳エチケットを徹底**する。
- ・歌を歌う場合は、マスクを着用する（唾が遠くまで飛びやすい）。
カラオケを行う場合は、1 曲ごとにマイクを消毒する。
- ・鼻紙等のゴミはビニール袋に入れて、口をしばり、**各自持ち帰る**。

【飲食を行う場合】

- ・飲食を行う場合は、**対面を避け**、横並びや対角線上に座る。
- ・飲食前には、必ず、手洗いを行う（手洗いは**石鹼を使って、30 秒以上**）。
手洗いができない場合は手指消毒を行う。
- ・できるだけ、水筒持参を呼び掛ける（飲み物を用意する場合は使い捨ての紙コップを使う）。
- ・お茶菓子は個包装のものを利用する（飲食物を取り扱う人は必ず、マスクを着用し、十分に手洗いをするか〔または手指消毒を行う〕、ビニール手袋を着用して行う）。
大皿を避けて、一人分ずつに分ける（お皿等は使い捨てのものが望ましい）。
- ・ゴミを回収する際は、マスクと手袋を着用する。
回収後、必ず、手を洗う（または手指消毒を行う）。

【終了時】

- ・複数の人の手が触れるところは、アルコール（高濃度〔約 70%〕エタノール）、次亜塩素酸ナトリウム（適正濃度 500ppm・0.05%）等を用いて、消毒をしてから退出する。
例；テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ等