

令和3年度
学校施設有効活用事業
利用の手引き

～新型コロナウイルス感染症対策編～

川崎市教育委員会事務局生涯学習推進課

1 学校施設開放における感染症対策

学校施設有効活用事業（学校施設開放）については、適切な感染症対策を講じた上で利用していただく必要があるため「令和3年度学校施設有効活用事業利用の手引き～新型コロナウイルス感染症対策編～」を作成しました。この手引きは、「令和3年度学校施設有効活用事業実施の手引き」と併せて御活用ください。

学校施設開放は、学校教育に支障のない範囲での開放を原則としており、児童・生徒の健康と安全、学校生活の安定を前提に、施設開放に関わる方々の健康と安全、周辺地域の方々への配慮を行いながら、活動していただく必要があります。

学校を利用する地域の方々々の健康や安全面はもとより、児童・生徒の学校生活の状況などに配慮しながら、十分な感染症対策のもと、円滑な利用につなげていくため、学校ごとに定められた感染防止に向けた新たなルール等を踏まえた上で、実施可能な活動を行っていくことが求められます。

「3つの密（密閉・密集・密接）」を徹底的に避けることや、「人と人との間隔の確保」「マスクの着用」「手洗い」などの基本的な感染対策を継続し、感染拡大を予防する「新しい生活様式」への移行が求められる中、学校・地域・本事業に関わるすべての皆様の安全・健康を守りながら事業を継続していくために、引き続き、御理解・御協力をお願いいたします。

なお、この手引きは、国や県等の情報や感染状況を踏まえ、更新する場合があります。

新型コロナウイルス感染症の集団感染を防ぐために、
次の3つの事項を徹底することが重要であるとされています。

- 1 換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底
- 2 多くの人々が手の届く範囲に集まらないための配慮
- 3 近距離での会話や大声での発声をできるかぎり控える

2 利用上の注意

学校施設開放の利用にあたり、学校内における感染及びそのリスクを可能な限り低減させるため、健康・安全に配慮し、感染症対策を講じた上で活動してください。

(1) 施設利用に伴う必要事項

- 学校敷地内に入る全員の方が、活動当日に「健康チェック表」(8頁)による確認を行い、該当する項目がひとつでもあった参加予定者は、来校を見合わせます。
- 代表者は、参加者全員の健康チェック状況について、活動開始前に確認を行います。
※「健康チェック表」は、各自利用最終日から少なくとも1カ月保管してください。
- 代表者は、「学校施設開放利用報告書【感染症対策用】(様式4)」(10頁)を提出します。
- 代表者は、当日活動に参加した方(応援、見送り、送迎を含む学校敷地内に入る全員の方)の氏名及び緊急連絡先を記載した参加者名簿を作成の上、利用後少なくとも1カ月保管します。
※万が一感染が発生した場合は保健所等の公的機関に協力し、情報提供を行っていただく場合がありますので、その旨を事前に参加者へ周知してください。
- 代表者は、団体内に施設の利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の感染者等(感染の疑い、濃厚接触含む)が判明した場合は、学校及び教育委員会へ速やかに報告します。

(2) 施設利用上の基本的な対策

- 開放管理者及び開放指導員の指導に従い、感染症対策を講じた上で、適切に利用します。
- 消毒液を持参し、活動前と活動後に家事用手袋を着用の上、各学校の対応に準じ、施設(ドアノブ、手すり、スイッチ等)、机、椅子などの備品・用具の消毒を行います。また、消毒は、利用時間内に行います。
- 水道場やトイレなど、特に衛生面での注意が必要な場所の使用については、学校及び学校施設開放運営委員会の方針に基づき適切に対応します。
- ゴミの持ち帰りを徹底し、用具等の置き忘れのないよう、退出時の確認を徹底します。

設備等の消毒について

- ◇設備・備品・用具などの消毒は、各利用団体が、活動前と活動後に、利用時間内で行ってください。
- ◇消毒液等、消毒に必要なものは、各利用団体で御用意ください。(13~16頁参照)
- ◇どこをどのように消毒するかなど、対応の方法については、学校や学校施設開放委員会の指示に従ってください。

(3) 活動上の基本的な対策

- 活動に際し、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底します。
- マスク着用のうえ来校し、活動時もマスクを着用します（スポーツ活動中は除く）。
- 活動に必要な用具は持参します。
- 窓またはドアの常時開放または定期的な開放など、換気を徹底します。
- 近距離での会話や大きな声での発声・応援等飛沫の飛散を極力避けて活動します。
- 利用者同士の距離（おおむね1～2m。できるだけ2m以上）を確保します（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。また、近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い競技や音楽活動（吹奏楽、合唱等）については、活動内容の工夫や変更を行います。
- 運動・スポーツを行う場合は、活動中の呼気の影響を避ける位置取りなどの工夫を行うとともに、タオルの共用、水分補給の際の回し飲み等を避けて活動します。

従来の利用上の注意（「学校施設有効活用事業実施の手引き」より抜粋）

学校施設の開放によって学校教育に支障が生じることがないように、また、各団体が気持ちよく施設を利用することができるように、利用の際には以下の点に注意するよう、周知徹底してください。

- 施設、設備を汚したり、傷つけたりしないでください。万が一、破損してしまった場合には、ただちに開放管理者へ報告するとともに、利用団体の責任者がすみやかに対応・復旧してください。
- 施設の利用に際しては、開放管理者、開放指導員の指示に従ってください。
- 利用中のケガや事故・盗難などについては責任を負いかねますので、安全確保や保険への加入は利用団体で対応してください。
- 無断で設備や用具を移動したり、所定の場所以外に立ち入らないでください。
- 活動に必要な備品・用具は各団体で御用意ください。学校では用意はしません。
- 学校の施設・設備及び用具等を借用した場合は、所定の位置に納め現状に復するとともに、清掃し、ゴミ等は利用者が持ち帰ってください。
- 施設内での飲食物の販売、火気の使用、飲食、喫煙は厳禁とします。
- 体育館及び特別教室では必ず上履きに履き替えてください（土足厳禁）。
- 学校や教育委員会の行事、施設・設備の状況等により、急遽、利用の中止をお願いすることがありますので、あらかじめ御了承ください。
- 車での来校は原則として御遠慮ください。
- 学校周辺への環境（騒音、ゴミの投棄、路上駐車、路上喫煙等）には御配慮ください。
- 上記のルールや規則を守れない時には、開放管理者や開放運営委員会の判断で利用を制限または禁止いたします。

3 利用にあたって必要な書類

利用前	<ul style="list-style-type: none"> 学校施設開放における感染症対策（確認書）（6頁） ※提出〆切：各団体が令和3年度初めて利用する日まで 川崎市学校施設開放利用申込書（様式2・3）
利用日	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック表（8頁）【個人保管】 参加者名簿（書式自由）【代表者保管】
利用後	<ul style="list-style-type: none"> 学校施設開放利用報告書【感染症対策用】（様式4）（10頁） ※「学校施設開放利用報告書（様式4）」を変更しています。変更後の様式を利用してください。 <変更点>「その他（連絡事項）」の欄に感染症対策についてのチェック項目を追加しました。

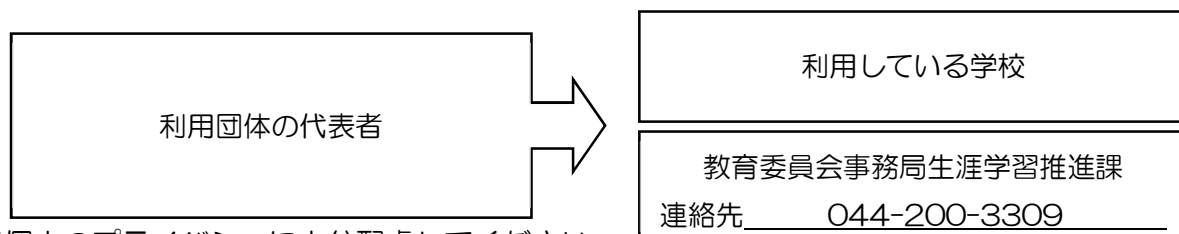
※いずれも利用最終日から、少なくとも1カ月保管してください。

4 感染症が起きてしまった場合

(1) 連絡手順

新型コロナウイルス感染症への感染が判明した場合は、医療機関の主治医もしくは区役所衛生課（保健所支所）から、本人に検査結果が伝えられます。

利用後2週間以内に、感染者等（感染の疑い、濃厚接触含む）が発生したことが判明した場合は、学校及び教育委員会へただちに連絡をお願いします。



※個人のプライバシーに十分配慮してください。

(2) 利用及び活動の中止

- 感染者等（感染の疑い、濃厚接触含む）が利用した施設の開放はただちに中止となります。
※再開の日程は協議の上決定するものとします。
- 濃厚接触者等が特定されるまでの間活動を中止し、健康観察及び感染症拡大防止について注意喚起を行ってください。

- 事業の継続に向けて、学校施設開放運営委員会との情報共有や利用ルール・マナーの定期的な確認をお願いします。
- 御自身の健康と安全に十分配慮しながら、活動をお願いします。
- 児童・生徒・教職員に感染症が発生し、当該学校で臨時休業措置が取られた場合は、学校施設開放利用についても中止となります。
- 今後の状況に応じ、学校毎または全市一斉に臨時休業措置がとられた場合には、学校施設開放についても利用中止となりますので、よろしくお願いします。

参考資料

- 1 各種様式類
 - ・「令和3年度学校施設開放における感染症対策（確認書）【提出用】」
 - ・「令和3年度学校施設開放における感染症対策（確認書）【団体（控）】」
 - ・「健康チェック表」
 - ・「学校施設開放 参加者名簿」
 - ・「学校施設開放利用報告書（様式4）【感染症対策用】」
- 2 新型コロナウイルス対策「身のまわりを清潔にしましょう」（厚生労働省・経済産業省）
- 3 消毒用アルコールがない場合の消毒液の作り方 -手で触れる共用部分の消毒に-（川崎市）
- 4 感染症対策へのご協力をお願いします（首相官邸・厚生労働省）
- 5 スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について（公益財団法人日本スポーツ協会）

※各種様式類は、川崎市教育委員会ホームページからもダウンロードできます。

生涯学習推進課 地域教育・寺子屋事業推進当

電話200-3309

メール：88syogai@city.kawasaki.jp

令和3年度 学校施設開放における感染症対策(確認書)

学校施設の利用にあたり、健康・安全に配慮し、感染症対策を講じた上で活動していただく必要がありますので、以下の項目を御確認いただき、団体名等を記入の上、令和3年度初めて利用する日までに御提出ください。

1 施設利用に伴う必要事項

- (1) 学校敷地内に入る全員が、活動当日に「健康チェック表」による確認を行い、該当する項目がひとつでもあった利用予定者は、来校を見合わせるよう徹底します。
- (2) 代表者は、全員の健康チェック状況について、活動開始前に確認を行います。
※「健康チェック表」は、各自利用最終日から少なくとも1カ月保管してください。
- (3) 代表者は、「学校施設開放利用報告書【感染症対策用】(様式4)」を提出します。
- (4) 代表者は、当日活動に参加した全員の名簿(氏名、緊急連絡先)を作成の上、少なくとも利用後1カ月保管し、万が一感染が発生した場合は保健所等の公的機関に協力し情報提供を行います。
- (5) 代表者は、団体内に施設の利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の感染者等(感染の疑い、濃厚接触含む)が判明した場合は、学校及び教育委員会へ速やかに報告します。

2 施設利用上の基本的な対策

- (1) 開放管理者及び開放指導員の指導に従い、感染症対策を講じた上で、適切に利用します。
- (2) 消毒液を持参し、活動前と活動後に家事用手袋を着用の上、各学校の対応に準じ、施設(ドアノブ、手すり、スイッチ等)、机、椅子などの備品・用具の消毒を適切に行います。また、消毒は、利用時間内に行います。
- (3) 水道場やトイレなど、特に衛生面での注意が必要な場所の使用については、学校及び学校施設開放運営委員会の方針に基づき適切に対応します。
- (4) ゴミの持ち帰りを徹底し、用具等の置き忘れのないよう、退出時の確認を徹底します。

3 活動上の基本的な対策

- (1) 活動に際し、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底します。
- (2) マスク着用のうえ来校し、活動時もマスクを着用します(スポーツ活動中は除く)。
- (3) 活動に必要な用具は持参します。
- (4) 窓またはドアの常時開放または定期的な開放など、換気を徹底します。
- (5) 近距離での会話や大きな声での発声・応援等飛沫の飛散を極力避けて活動します。
- (6) 利用者同士の距離(おおむね1~2m。できるだけ2m以上)を確保します(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)。また、近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い競技や音楽活動(吹奏楽、合唱等)については、活動内容の工夫や変更を行います。
- (7) 運動・スポーツを行う場合は、活動中の呼気の影響を避ける位置取りなどの工夫を行うとともに、タオルの共用、水分補給の際の回し飲み等を避けて活動します。

川崎市教育委員会 宛

上記の項目を踏まえ、感染症対策を講じて活動を行います。

年 月 日 学校名 川崎市立 学校

団体名 _____

代表者名 _____

(提出先:団体代表者→学校施設開放運営委員会→教育委員会事務局生涯学習推進課)

令和3年度 学校施設開放における感染症対策（確認書）

1 施設利用に伴う必要事項

- (1) 学校敷地内に入る全員が、活動当日に「健康チェック表」による確認を行い、該当する項目がひとつでもあった利用予定者は、来校を見合わせるよう徹底します。
- (2) 代表者は、全員の健康チェック状況について、活動開始前に確認を行います。
※「健康チェック表」は、各自利用最終日から少なくとも1カ月保管してください。
- (3) 代表者は、「学校施設開放利用報告書【感染症対策用】（様式4）」を提出します。
- (4) 代表者は、当日活動に参加した全員の名簿（氏名、緊急連絡先）を作成の上、少なくとも利用後1カ月保管し、万が一感染が発生した場合は保健所等の公的機関に協力し情報提供を行います。
- (5) 代表者は、団体内に施設の利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の感染者等（感染の疑い、濃厚接触含む）が判明した場合は、学校及び教育委員会へ速やかに報告します。

2 施設利用上の基本的な対策

- (1) 開放管理者及び開放指導員の指導に従い、感染症対策を講じた上で、適切に利用します。
- (2) 消毒液を持参し、活動前と活動後に家事用手袋を着用の上、各学校の対応に準じ、施設（ドアノブ、手すり、スイッチ等）、机、椅子などの備品・用具の消毒を適切に行います。また、消毒は、利用時間内に行います。
- (3) 水道場やトイレなど、特に衛生面での注意が必要な場所の使用については、学校及び学校施設開放運営委員会の方針に基づき適切に対応します。
- (4) ゴミの持ち帰りを徹底し、用具等の置き忘れのないよう、退出時の確認を徹底します。

3 活動上の基本的な対策

- (1) 活動に際し、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底します。
- (2) マスク着用の上に来校し、活動時もマスクを着用します（スポーツ活動中は除く）。
- (3) 活動に必要な用具は持参します。
- (4) 窓またはドアの常時開放または定期的な開放など、換気を徹底します。
- (5) 近距離での会話や大きな声での発声・応援等飛沫の飛散を極力避けて活動します。
- (6) 利用者同士の距離（おおむね1～2m。できるだけ2m以上）を確保します（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。また、近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い競技や音楽活動（吹奏楽、合唱等）については、活動内容の工夫や変更を行います。
- (7) 運動・スポーツを行う場合は、活動中の呼気の影響を避ける位置取りなどの工夫を行うとともに、タオルの共用、水分補給の際の回し飲み等を避けて活動します。

上記の項目を踏まえ、感染症対策を講じて活動を行います。

◎ この確認書は団体（控）です。

◎ **提出用**の確認書は、学校施設開放運営委員会に提出してください。

～感染症対策を講じながら活動していただくために、活動前に健康チェックをお願いします～

健康チェック表

◎活動日当日、下記の1～8の項目に該当がないか確認の上、表に記入してください。

◎下記の1～8の項目に該当がなければ、団体代表者の方に提示してください。

◎下記の1～8の項目に、ひとつでも該当する項目があった場合は、来校を見合わせてください。

- 1 37.5℃以上の発熱または平熱比1℃超過
- 2 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- 3 だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- 4 嗅覚や味覚の異常
- 5 体が重く感じる、疲れやすい等
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触
- 7 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 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ている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

活 動 日	体 温	上記 1～8 について該当の有無	団体確認
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	
月 日 ()	℃	あり ・ なし	

川崎市立 _____ 学校

団体名 _____ 氏名 _____

◎万が一感染が発生した場合に備え、「健康チェック表」は、各自利用最終日から少なくとも1カ月保管してください。

学校施設開放 参加者名簿

学校名 _____ 学校

利用場所 _____

団体名 _____

☆ 利用日と出欠席○×を記入 ☆

	参加者氏名	緊急連絡先	利用日	利用日	利用日	利用日	利用日
			/	/	/	/	/
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

※応援・見守り・送迎を含む学校敷地内に入る全員を記入してください。

※万が一感染が発生した場合に備え、利用最終日から少なくとも1カ月保管してください。

(様式4)

開放管理者	運営委員長

年 月 日

学校施設開放利用報告書

(宛先) 川崎市立 学校
学校施設開放運営委員会

利用団体名 _____

代表者氏名 _____

電話(自宅) _____

緊急連絡先 _____

次のとおり、学校施設を利用しましたので、報告いたします。

利用施設	<input type="checkbox"/> 体育館 <input type="checkbox"/> 校庭 <input type="checkbox"/> 特別教室() <input type="checkbox"/> 夜間校庭					
利用日時	年 月 日(曜日) 時 ~ 時					
利用内容						
利用人員	幼 児	小学生	中学生	一 般	計	備考
学校用具の使用状況等	<input type="checkbox"/> 使用した (使用した用具類) _____ <input type="checkbox"/> 使用しない					
施設設備の点検	<input type="checkbox"/> 異常なし <input type="checkbox"/> ガラスを破損した(学校へ連絡済・連絡未) <input type="checkbox"/> 設備()をき損した(学校へ連絡済・連絡未)					
清掃・後片付けの確認	<input type="checkbox"/> ゴミ類の後始末 <input type="checkbox"/> グランドの整備 <input type="checkbox"/> 使用施設の清掃 <input type="checkbox"/> 施 錠					
その他(連絡事項)	<input type="checkbox"/> 消毒の確認 消毒箇所・消毒方法など、各学校の対応に準じ、適切に消毒を行いました。 <input type="checkbox"/> 感染症対策 「学校施設開放における感染症対策(確認書)」に基づき、感染症対策を講じた上で、学校施設を利用しました。					

※ この報告書は、利用後速やかに学校施設開放運営委員会へ提出してください。

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。

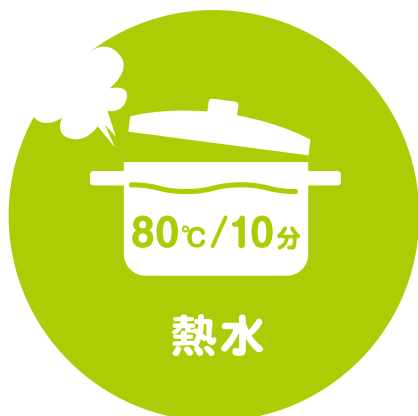


手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80°Cの熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる
「家庭用洗剤」を使って
消毒ができます。

NITE ウェブサイトで
製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) [検索](#)

[こちらをクリック](#)



参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) [※] ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶
[こちらをクリック](#)



消毒用アルコールがない場合の

消毒液の作り方 - 手で触れる共用部分の消毒に -

共用部分（ドアの取っ手、ノブなど）の消毒は、感染拡大の防止に有効です。

アルコール消毒液がない場合は、薄めた家庭用漂白剤（ハイターやブリーチなど）で拭いた後、水拭きをしましょう。

○濃度の目安

0.05%



○作り方（濃度5%の家庭用漂白剤を薄める場合）

500mlのペットボトルに、

- ①家庭用漂白剤 5ml（ペットボトルのキャップ 1 杯分相当）を入れる
- ②水を全量まで加える
- ③フタをして混ぜ合わせる



○使用時の注意事項

- ・手指の消毒には絶対に使わないでください。
- ・換気を十分に行ってください。
- ・消毒後、水拭きをしてください。
- ・家庭用漂白剤の使用上の注意、濃度などを確認してください。



○保管時の注意事項

- ・「消毒液」などの表示をし、誤って飲まないように注意します。特に、子どもの手が届く場所には、保管しないでください。
- ・薄めた消毒液は時間が経つと効果が減少します。作り置きをせず、使い切ってください。





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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



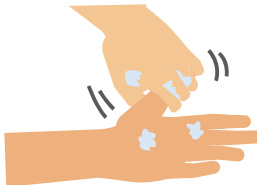
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



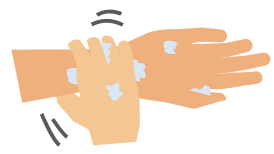
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

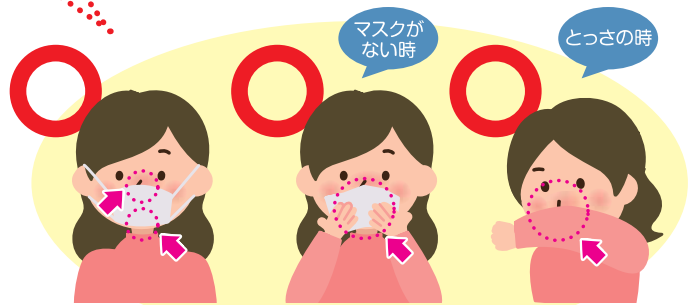
3つの咳エチケット

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 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省 検索



これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

なお、このメッセージは各地で徐々にスポーツ活動が再開される状況に対するものです。

スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- 周囲の人と距離を空ける
- こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



出典：首相官邸HPより

(注) 掲載内容については、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめています。今後、新たな知見等によって、適宜見直しが行われることがあることを予めご了承ください。【令和2年5月25日更新】

スポーツ活動の再開時は、以下についての配慮が必要となります。

1) 体力低下と暑熱順化に配慮する※1

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する※2

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

3) マスクを着用しない場合は

周囲の人との距離を十分に空ける※2、3

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。



※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会）

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 直前の体調を確認すること（検温、症状の有無など）、3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること（スポーツ活動中は参加者等の判断による）などが定められています。



<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

※3 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について（スポーツ庁）

体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の間隔を十分に確保することや、不必要な会話をしないなどの対策を講じれば、マスクを着用する必要はないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、教師は原則マスクを着用することなどの感染症対策についてまとめられています。



https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf

「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。

