

新型コロナウイルス感染防止の対応③ 別紙

生活（活動）における注意点

- 密閉空間。人の密集。近距離での会話や発声。この3つが同時に重なることを徹底して回避する。
- 選手が在籍する学校からの指示には優先的に従う。
- 自主練習であっても、保護者の承諾を得た上で参加する。参加の強制はしない。
- 朝と夕の2度の検温。朝は平熱でも夕に発熱がある場合は、その日のうちに発熱したことになり、その間に接触した人たちを特定できる。熱（一般的には37.5度）がある時は参加させない。咳などの症状がある時、体の具合が悪い時も参加してはいけない。
- 手洗いとうがいの励行。アルコール消毒液を使用する。なければハンドソープなどでも良い。外出から戻った時、食事の前、トイレの後など。うがいは就寝前にも。
- 自宅のドアノブ、照明スイッチ、リモコン、トイレ水洗のレバーなどの消毒。
- バット、ヘルメット、マスクなど共有は避ける。共有する場合は使用のたびに消毒する。
- グラウンドで体を動かすとき以外はマスクの着用。保護者や役員も。
- バスや乗用車に乗車中はできるだけ換気に務める。
- バスで移動する場合はできるだけ少人数にする。
- 一度に多くの人が集まらないように円陣やミーティングはできるだけ避ける。選手を集めるときは、間隔を空ける。
- 会話時は2メートルほど間隔を取り、大きな声を出さない。飛沫が飛び散らないように配慮する。
- 弁当などを食べるときも、向かい合わせにならないようにして、間隔も空ける。
- 応援は自粛する。
- 免疫力を高めるには、十分な睡眠とバランスの取れた栄養補給。

※以上は、あくまで一例です。各地で工夫、研究をしていただければ幸いです。