

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のお願い（お知らせ）

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
都立学校活用促進担当

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、以下の事項について遵守をお願いいたします。

### 1 提出物について

施設使用に当たっては、以下をご提出ください。

#### 利用団体責任者提出物（提出先：管理指導員）

（利用前）

・【新様式】感染拡大防止のための事前チェックリスト

※当日利用者名簿に施設を利用する全員の名前と体温をご記入ください。

（利用後）

・体育施設利用報告書（実施状況報告書）

※利用当日、管理指導員の指示に従い、ご提出ください。

### 2 施設使用時の留意事項について

#### (1) ガイドライン等の遵守

施設使用に当たっては、チェックリストの記載事項のほか、「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」及び競技種目ごとのガイドラインの定めがある場合には、そのガイドラインを遵守してください（参考1：「競技団体等が定める感染拡大予防に関するガイドラインや留意事項（令和3年1月26日現在）」参照）。

#### (2) マスクの着用

施設使用時は、マスクを着用してください。ただし、高温や多湿といった環境下では、マスク着用に関する厚生労働省の基準（※1）に従ってください。なお、運動・スポーツを行う場合は、スポーツ庁やスポーツ協会の基準（※2）に従って施設使用者において着用の必要性を判断してください。

##### ※1 厚生労働省の基準

・高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにする。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。（参考2：「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」（厚生労働省リーフレット））

※2 スポーツ庁やスポーツ協会の基準

- ・運動・スポーツ中のマスクの着用は使用者等の判断によるものとするものの、運動・スポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用を求めること。
- ・マスク（特に外気を取り込みにくいN95などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることに留意するとともに、適宜周知することに配慮すること、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなること、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないことについても周知すること。

(3) 手洗い及び手指消毒の励行

手洗い用の石鹸（ポンプ型が望ましい）を持参し、こまめな手洗い又は手指消毒を行ってください。

手指消毒液は管理指導員が利用団体に貸与します。

(4) ソーシャルディスタンスの確保

施設利用者同士の距離（できるだけ2m以上）を確保してください。（介助者や誘導者の必要な場合を除く。）

3 施設使用時の健康状態の確認等について

(1) 体調不良者等の学校敷地内の立入禁止

平熱を超える発熱や風邪の症状など体調がよくない場合など、チェックリストに記載する所定の事項に該当する場合には、施設使用を見合わせ、学校内に立ち入らないようにしてください。

(2) 施設利用者全員の当日の体温、健康状態等の確認・報告

施設利用当日は、利用団体の責任者が施設利用者全員（運動・スポーツを行う使用者に加え、保護者等、開放施設内に立ち入る全ての者。練習試合等を実施する場合は、その相手方も同様）の体温と健康状態を確認し、利用者全員の氏名と体温を記入した「感染拡大防止のための事前チェックリスト」を提出して下さい。なお、施設利用後、新型コロナウイルスの感染者が判明し、保健所等の公的機関からの依頼により名簿を提供することがあります。詳しくは、「感染拡大防止のための事前チェックリスト」の「個人情報の取扱について」をご覧ください。

(3) 感染者発生時の報告及び調査協力

利用団体の責任者は、施設使用后2週間以内に新型コロナウイルス感染症の疑いのある者がいる場合や発症した者がいる場合は、必ず東京都スポーツ文化事業団に対して直ちに報告してください。また、感染対策の調査等に協力をお願いします。

#### 4 児童生徒や教職員との接触回避等について

児童生徒や教職員との接触状況や消毒箇所を明確にしておくため、以下の取扱いを徹底してください。

- (1) 施設使用時に、利用団体と、児童生徒・教職員とが、お互いに接触しないよう周知してください。鍵の受渡等のやむを得ない場合には、必ずマスクを着用し、2メートルの距離を確保するよう努めてください。また、誰と誰が接触したか明確にしてください。
- (2) 施設使用時は、校門から開放施設までの移動は、予め管理指導員が指定した経路を通行してください。また、指定された経路及び開放エリア（利用団体の利用範囲）以外には絶対に立ち入らないでください。

#### 5 施設・設備の消毒の徹底等について

##### (1) 消毒方法について

手洗い場やトイレを含めた開放エリアのうち、複数の使用者が頻繁に触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、管理指導員が指定する消毒箇所を、施設使用後に適切に消毒してください。

消毒作業のため、利用時間の終了20分前には活動等を終了し、消毒作業等を開始してください。

消毒作業を行う場所・用具等については管理指導員の指示に従ってください。

消毒液（消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム等）は管理指導員が用意しますが、消毒のための使い捨てタオルやペーパータオル等については利用団体が用意してください。

##### (2) 手洗い場及びトイレの使用について

手洗い場及びトイレ用に石鹼（ポンプ型が望ましい。）を持参してください。

手洗いは30秒以上などの手洗いのルールを周知してください。（参考3：「感染症対策へのご協力をお願いします」（厚生労働省リーフレット））。

手洗い後に手をふく際は、各自のタオルで拭いてください。

トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう周知してください。

##### (3) 用具について

ボールやラケット等の用具は、持参してください。

また、利用団体で用具を共用する場合には、「手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限にした上で、共用前後に消毒を義務付ける」といった工夫をするなど、消毒を徹底してください。

#### 6 その他

新型コロナウイルス感染症拡大防止等の観点から、施設使用を全面中止とすることがありますのでご了承ください。

【参考1】

## 競技団体等が定める感染拡大予防に関するガイドラインや留意事項（令和3年1月26日現在）

項目	団体名等	名称	URL
スポーツイベント全般	公益財団法人日本スポーツ協会 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会	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	<a href="https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html">https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html</a> <a href="https://www.jsad.or.jp/news/detail/20201002_002238.html">https://www.jsad.or.jp/news/detail/20201002_002238.html</a>
軟式野球	公益財団法人全日本軟式野球連盟	JSBB 感染予防対策ガイドライン	<a href="http://jsbb.or.jp/rules/rule">http://jsbb.or.jp/rules/rule</a>
サッカー	公益財団法人日本サッカー協会	JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン	<a href="https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.html">https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.html</a>
バレーボール	公益財団法人日本バレーボール協会	バレーボール競技に関わる大会等再開時のガイドライン	<a href="https://www.jva.or.jp/index.php/topics/20200529-2">https://www.jva.or.jp/index.php/topics/20200529-2</a>
バスケットボール	公益財団法人日本バスケットボール協会	バスケットボール事業・活動実施ガイドライン	<a href="http://www.japanbasketball.jp/news/58115">http://www.japanbasketball.jp/news/58115</a>
卓球	公益財団法人日本卓球協会	ガイドライン 日本卓球協会における新型コロナウイルス感染症対策	<a href="http://www.jtta.or.jp/Portals/0/images/association/guidelines/20200530_NTCguideline.pdf.pdf">http://www.jtta.or.jp/Portals/0/images/association/guidelines/20200530_NTCguideline.pdf.pdf</a>

※ その他の競技については、スポーツ庁のホームページを参照してください。<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

## 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。


**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体調調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
離れている時



マスクをしてると  
熱中症になりそう。

…………… ( マスク着用時は ) ……………

**激しい運動は避けましょう**

のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

**気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう**




新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
**1.2L(1.2)**を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません


- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を  
**こまめに再設定**

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
**真夏日(30℃)から増加**  
**・35℃を超える日は特に注意!**  
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

年齢別/熱中症死者の割合

15歳~44歳	2.5%	5歳~14歳	0.1%
45歳~64歳	2.1%	15歳~44歳	0.1%
65歳以上	33.7%	65歳以上	0.2%

80歳以上  
47.8%

熱中症による死亡者の  
**約8割が高齢者**  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

年齢・発生場所別/熱中症者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋外	約50%
	自宅	約50%
15~64歳	作業中	約50%
	通勤中	約50%
7~14歳	学校	約50%
0~6歳	自宅	約50%

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



# 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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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場所でやろう



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



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



厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚労省

検索

