

レクリエーション指導者のコロナ対策

特定非営利活動法人福島県レクリエーション協会

2020年 7月25日

2020年 8月 8日

2020年10月 1日

2021年 1月 5日

2021年 5月22日

2021年 7月 9日

度重なる緊急事態宣言、蔓延防止措置に加え、自治体独自の非常事態宣言も出ています。多くのレクリエーション活動種目で、大会等の中止や活動の自粛も続いています。レクリエーション指導者のみなさんが、レクリエーション活動を行うときには、十分に気を付けて活動しましょう。

- 1 うがい、こまめな手洗い、手指の消毒、検温、マスク等の着用、咳エチケットの厳守など、これまで言われてきた感染予防対策を徹底しましょう。

- 2 免疫力を保つ体調管理に気を付けましょう。

良質なたんぱく質を摂取する。十分な休養・睡眠を確保する。
無理なスケジュールをつくらない。次の日に疲れを残さない。
体を冷やさない。などの生活が大事です。

- 3 会場内の換気に気を付けましょう。

屋内でおこなわれる活動では、冷暖房中であっても、換気装置を作動させたり、可能な限り窓や出入り口を開放し、常に十分な換気を行いましょう。
二酸化炭素濃度を1,000ppm 以下に抑えることがすすめられています。
ちなみに、定員いっぱいが入場しているときには、換気をしないと30分も経たないうちに、二酸化炭素濃度は1,000ppmを超えます。
また、セッション（活動の単位時間）を細かく区切り、最低30分から40分に1回は、5分から10分程度、換気、うがい、手洗い、手指の消毒等のための時間を確保しましょう。
気温は18度から28度、湿度は40%から60%とし、夏は熱中症にも、気を配りましょう。

4 自分自身の体調は毎日チェックして、
変調を感じたら「休む勇氣」を持ちましょう。

レクリエーション支援の依頼は自分一人で受けず、複数人で受け、
自分がダウンしても依頼に穴をあけないようにしましょう。

5 発熱などのかぜ症状がある場合には次の対応をしましょう。

『発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事を休んでいただき、
外出は控えてください。
休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、
感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。』（厚労省HPより）。
同居する家族に発熱等の症状が見られるときにも、
可能な限り休んで、外出は控えましょう。

6 次に該当する場合は、福島県レクリエーション協会に報告すると共に
「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう。（厚労省・福島県HPより）

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状の
いずれかがある場合
- ②重症化しやすい方（※）で、発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患
（慢性閉塞性肺疾患 など））がある方や透析を受けている方、
免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
※症状が4日以上続く場合は必ずご相談すること。
（症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに
相談すること。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様）

連絡先：福島県「帰国者・接触者相談センター」
電話番号0120-567-747（受付：24時間／土日祝日含む）

7 次の行動は慎重に行いましょう。
禁止事項ではありません。あくまでも「慎重に」と言うお願いです。

- ① 県外への出張や旅行
*帰宅後、最低3日間（航空検疫の最低期限）は現場に出ないように
するとともに、2週間程度はその間の行動歴を記録しましょう。
- ② 国外への旅行等
*帰国後は、法に定められた期間は現場に出ないようにするとともに、
その間の行動歴を記録しましょう。

- ③ 町内会、同窓会等の会合やイベントへの参加、飲み会、食事会等への参加は特に慎重に。
*全国で、飲み会や食事会での感染が相次いでいます。
家族以外が参加する飲み会、食事会等への参加はあくまでも慎重に。
また、飲食以外の会話の時にはマスクを着用する「マスク会食」を徹底しましょう。
- ④ 20名以上が参加する不要不急の会議等への出席
- ⑤ 打合せ等のための不要不急の訪問
*インターネット、電話やメール、郵便などを活用しましょう。
- ⑥ 県外（特定警戒都道府県）からの来訪者との接触
- ⑦ 不要不急の外出

***濃厚接触者となり得る同居のご家族にも、
可能な限り同様の対応をしていただくよう協力をお願いしましょう。**

8 クラスターの発生を防止するため、次の3つの密を避けてください。

- ①換気の悪い密室空間
屋内でおこなわれる活動では、冷暖房中であっても、換気装置を作動させたり、可能な限り窓や出入り口を開放し、常に十分な換気を行いましょう。
二酸化炭素濃度を1,000ppm 以下に抑えることがすすめられています。
ちなみに、定員いっぱいが入場しているときには、換気をしないと30分も経たないうちに、二酸化炭素濃度は1,000ppmを超えます。
また、セッション（活動の単位時間）を細かく区切り、最低30分から40分に1回は、5分から10分程度、換気、うがい、手洗い、手指の消毒等のための時間を確保しましょう。
- ②多数が集まる密集場所
*講演会や、クラシック音楽の演奏会などに対しては、例外的な知見も出ていますが、レクリエーション活動においては、現在のところ、会場の収容人数の50%以下になるように、参加者の制限や会場の選定をしましょう。
- ③間近で会話や発声する密接機会
*ライブハウス、接待を伴う飲食店、カラオケなどには行かない。
*レクリエーション活動は、会話や発声を伴うことが多いので、活動時には必ず、マスク、フェイスガード、マウスガードなどを着用して飛沫の拡散を防ぎましょう。

9 夏の熱中症、冬のインフルエンザ等への対策も大切にしましょう。

- ①屋外で人と人との距離を取ることができる場合はマスクを外す。
- ②活動の区切りを活用し、できるだけこまめに水分補給の時間を取る。
- ③インフルエンザの予防接種をする。

10 政府提供の接触確認アプリ「COCOA」を導入しておきましょう。

11 事業を中止する勇気を持ちましょう。

県外講師を招聘する事業や、
不特定多数の参加が予定される事業等においては、
感染状況を勘案し、中止する勇気も持ちましょう。
安全・安心、命の大切さに勝る緊急性のある事業はありません。

12 ワクチンの接種を検討しましょう。

今後、明らかになる科学的見地に従い、本対策も変更になることがあります。
「新しい日常」に対応できる新しい「非日常」をつくり上げなければなりません。
一人ひとりが「心の元気づくり」の支援の仕方を考え、
レクリエーション指導者としての自覚と責任を持って、
安全・安心のもとに活動していきましょう。