

## 修練における感染拡大防止に関するガイドライン【2023年5月8日施行】

新型コロナウイルス感染を防止しつつ修練するために、3密を回避した最大限の予防策を講じることは必要不可欠です。

所属長各位におかれましては、本ガイドラインに定められている事項に沿って、感染予防策を徹底してください。

### 指導者が知っておくべきこと

- 感染様式は、飛沫（しぶき）と接触による為、マスク着用はもちろん、手洗いや環境整備（清掃）が大事である。
- 手洗いは、普通の石鹸が良い。
- 消毒は一般的なアルコールや次亜塩素酸（※家庭では塩素系漂白剤）などが有効である。特に人がよく触るドアノブやトイレのレバーは、一般的な掃除用洗剤での清掃も有効である。
- 感染者が出た場合、環境中（部屋の空間）への消毒剤の噴霧は不要である。
- 窓やドアを開けるなどして、対角線上（反対側双方）で空気の流れを作り、部屋の換気を心掛ける。
- 子供は罹患することが少なく重症化もまれな為、活動を過度に制限したり、個人の持ち物にむやみに消毒薬を使用させない。
- 感染対策を十分にしているにもかかわらず、無症状者から感染、罹患することもある。もし罹患した者がいても、責めない、差別しないことを念頭に、逆に配慮して対応する。
- 発症して回復した後、数か月から半年くらいは咳が出る・倦怠感が続くことがあるため、無理をさせないように十分な配慮が必要である。
- 万が一感染者が出たり、クラスターとなったりした場合は、所轄の保健所に遅滞なく相談し、対応方針を確認・共有する。

※家庭用塩素系漂白剤を使用する場合は、成分・効能を事前に良く調べて、適切に運用してください。

## 修練する前に指導者が確認すべきこと

- 都道府県内、地域の感染者数等の推移を日常的に確認し、適切な判断を行うこと
- 自治体や地域社会（学校や企業の発令・発信）の方針を遵守すること
- 3密回避など、感染予防に必要な対策を徹底すること
- 熱中症等の対策も同時に講じること
- 修練内容や対策については、幹部拳士・保護者など、複数人に意見を求めること
- 修練施設のオーナーや管理者が別にいる場合は、了解・了承を得ること

### ◆ 感染予防策を徹底した修練 ◆

修練前後で注意すること	
<p>修練前後での拳士同士5人以上で集まって、会話することをなるべく避ける。 更衣室・シャワー室・ロッカー室が混雑しないように注意する。 （少年部の更衣は自宅で行わせる等）</p>	
修練前にやっておくこと	
参加者の管理（制限）	<p>以下に該当する者は修練に参加させない。見学者も同様。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1週間以内に体温が37.5℃以上の発熱があった者 （一旦解熱しても、翌日再度発熱することがある為、安心しないこと）</li> <li>• 平熱より1℃以上体温が高い者</li> <li>• 家庭内に発熱者がいる場合（原因がはっきりしている場合は除く）</li> <li>• 咳き込む、息苦しいなど、呼吸器症状のある者</li> <li>• <b>過去5日以内</b>に感染者または感染の恐れのある者と接した者 （例：濃厚接触者）</li> </ul> <p>日常的に、電車やバスなど公共交通機関を利用する者については、修練時間帯を調整して混雑を避けるなどの配慮をする。</p> <p>同居家族に妊婦または高齢者、基礎疾患を有する者がいる場合は、別段の注意が必要。</p>
道場備品の確認	消毒薬、マスク（予備として）、体温計（非接触式が望ましい）

道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など）</li> <li>• トイレの蛇口、レバー</li> </ul>
拳士・保護者への説明	修練時の留意点について、拳士・保護者にメールや文書などで確実に説明を行い、必要な協力を仰ぐ。
<b>修練中の留意点</b>	
マスクの着用	着用は個人の判断を尊重する。（経過処置として以下の着用が望ましい場面を例示し着用を推奨する） 着用が望ましい場面： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地域の感染状況が深刻な場合</li> <li>• 教典/道訓を唱和するとき</li> <li>• 相対演練による身体接触がある場合（気合の有無に関わらず）</li> <li>• 基礎疾患を持たれている方や高齢者と会話する場合</li> <li>• 所属長が感染防止のためにマスク着用が必要と判断したとき</li> </ul> 【熱中症対策時の留意点】 マスク着用時、熱中症のリスクがあると判断した場合は、頻繁にマスクを外しての休憩をとるなど、対応を行うこと。
換気	密閉を避けるためエアコン使用時であっても換気扇使用または、一部の窓やドアを常時開けておく。 （空気の流れをよくするために対角線上（反対側双方）で開けるとより効果的） ※寒冷地における換気については、換気扇の性能や気温に十分配慮して行う。
健康観察	体調を崩す者がいないか、細心の注意を払って見守る。体調を崩した者が発生した場合は、直ちに修練をやめて対応にあたる。
<b>修練後にやっておくこと</b>	
参加者の健康状態確認	参加者に健康状態が悪化した者がいないか確認する。

参加者の記録	その日の参加者を記録しておく（参座記録）。見学者も同様。
予防策の徹底	拳士に対して、手洗い、手指消毒、うがいを徹底させる。
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など）</li><li>• トイレの蛇口、レバー</li></ul>