

# 日常生活における感染症対策マニュアル

全会津中学校体育連盟

項目	内容	備考欄	
家庭生活	起床後の検温	基礎体温の確認と体調の確認 * 平熱より高熱でないか？ * 息苦しさはないか？ * 強いだるさはないか？	○左記の自覚症状がある場合は登校させないでください。 ○新型コロナ感染の可能性が心配される場合は、医療機関を受診する前に次のところにご相談ください。 ❖『福島県 一般相談』 TEL/0120-567-177 ○大会一週間前から、別紙「健康状態・行動記録報告用紙」に記入してください。 ○免疫力を高めるためにも、栄養バランスの良い食事にご協力願います。
	朝食	食欲の確認 * 普段どおり朝食を食べているか？	
	登校準備	衛生に係る準備物の確認 * ハンドタオルやハンカチは持ったか？ * マスクは着用したか？	
学校生活	登校後 授業・休み時間	手洗い・うがいの励行 * 丁寧に手を洗っているか？ * こまめに手洗い・うがいを行っているか？ * 換気を定期的に行っているか？ * マスクは着用しているか？	○自分自身のためであり、友達のためでもあります。  ○荷物等の自己管理がなされていないと、友達のもを触らざるを得ない状況が生じてきます。まずは、各自の荷物管理からしっかりと！ ○ドリンクも友達のもをもらったりすることは全体に避けてください。衛生面での問題もありますし、感染リスクが非常に高まります。 ○タオルなどについても、ドリンクと同様です。  * 体育館を管理点検される先生は、施設確認の際に扉の取っ手やノブ、水道の蛇口などの消毒をお願いします。
	放課後(部活動)	活動の際の自己管理と衛生状態への配慮 * 自分の荷物の管理はできているか？ * 定期的に手洗い・うがいを行っているか？ * タオルやドリンクなどの衛生管理は大丈夫か？ * 換気を定期的に行っているか？ * 活動後の器具の管理は大丈夫か？ * 活動場所の清掃を丁寧にいったか？	
	下校準備	衛生に係る準備物の確認 * 手洗い・うがいは行ったか？ * マスクは着用したか？	
	帰宅	衛生に係る準備物の確認 * 手洗い・うがいは行ったか？	
家庭生活	夕食	食欲の確認 * 普段どおり夕食を食べているか？	○免疫力を高めるためにも、栄養バランスの良い食事にご協力願います。  ○睡眠時間を確保するとともに質を高め、免疫力を高めましょう！就寝前のスマホは、光の刺激によって身体が緊張状態になり、免疫力が低下する原因になります。 ○就寝前に、翌日の準備を整えます。その際、マスクやハンドタオル、ハンカチもチェックしておきましょう！
	就寝	睡眠の質と時間の確保 * 睡眠の質を考え睡眠時間も確保しているか？	
	※ 塾や習い事は学校生活と基本的に同様		

🎯 大会に向けて、規則正しい生活を送るとともに一生懸命練習に取り組み、コンディションを整えましょう!!