

「新しい生活様式」での部活動実施時のチェックリスト（生徒向け）

遵守すべき項目

□ 次の症状がある場合は参加を見合せること。

- 平熱以上の発熱 咳 のどの痛み 鼻水 鼻づまり 息苦しい
 体がだるい 臭覚味覚の異常 身体が重く感じる 疲れやすい

□ 感染防止のために学校が定めたルールを守り、指導者の指示に従うこと。

□ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。

□ 密集、密接、密閉のある状態では、大きな声での発声、応援等をしないこと。

□ 着替え時等の活動を行っていない際やミーティングを行う際にはマスクを着用すること。

□ 器具や用具を共用で使用する場合は、使用前後に手洗いを行い、活動中は目、鼻、口を触らないこと。

□ 水分補給用のコップやボトル、タオルなどについては、共用しないこと。

□ 長期にわたる臨時休業により、体力低下と暑さに不慣れなことから、段階的に活動量を増やすなど、急激な負荷がかからないよう、無理のない活動を心掛けること。

□ 热中症対策も必要なことから、気温の高くない時期であっても、活動前後、活動中には水分補給をするなど、熱中症には十分注意すること。

□ 運動や演奏を行っていない時でマスクを外している時は、他の人のとの距離（できるだけ2m以上）を確保すること。

□ 室内での活動については、可能な限り常時、換気を行うこと。

常時の換気が困難な場合は、30分に1度（5分程度）の換気を行うこと。

なお、エアコン使用時も、原則常時換気を行うこと。

□ 準備運動を十分に行い、ケガや疾病予防に注意すること。