

# 三重大大学の運動・スポーツ活動時における感染予防

## 基本対策について

三重大学危機管理委員会

2023年2月14日承認

### はじめに

三重大学の担当教員・学生が運動・スポーツ活動(教育・研究・課外活動を含む)を行う際の基本対策について述べます。

まず、「三重大学の教育・研究における担当教員・学生のための新型コロナ感染予防基本マニュアル」及び「三重大学における対面授業や実験・実習などにおける感染予防対策について」を遵守してください。

これらの感染対策を踏まえ、「運動・スポーツ活動時における感染予防の基本的な対策」について述べます。実際の活動にあたっては、それぞれの活動の特性に応じた感染予防策を加えてください。

特定の運動・スポーツなど、活動の種類によっては接近したり、接触したりする状況が生じ得ます。このような活動では、接近や接触について記載された各種スポーツ協会ガイドラインなどを参照し、活動の内容や感染対策を十分に検討してください。

なお、ここで述べる「担当教員」は、教員および研究グループの代表教員を含みます。

### 運動・スポーツ活動開始にあたり事前に検討、実施すべき事項（施設管理者）

- (1) 施設の使用にあたり、それぞれの活動における責任者を速やかに確認できるようにしておく。

- (2) 屋内、屋外施設とも、手指消毒等の手配をする。(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)。手指消毒は 70%アルコール等を標準とするが、市販の石鹼(ポンプ式を推奨)を使って丁寧に手洗いさせても良い。
- (3) 屋内施設(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)において、換気の方法・手順について検討する。
- (4) プールの適切な水質管理について検討する。
- (5) 屋内、屋外施設(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)の清掃・消毒の手順について具体的に検討する。

体育館のフローリングの日常清掃は乾拭きが基本である。汗などで汚れた箇所がある場合、0.05%に調製した塩素系漂白剤を使用することは可能であるが、使用後にきちんと拭き取ることが必要になる。ワックスが使用されている場合、アルコールは床を白濁させる恐れがあるため、床材の特性に応じた清掃を行う必要がある。

清掃業者とも相談し、活動後あるいは定期的に誰がどのような方法で清掃するかについて検討する。

- (6) ゴミの処分方法について検討する。
- (7) 共用するスポーツ用具の清拭・消毒について検討する。

#### **運動・スポーツ活動を開始できる条件 (学生・担当教員・指導者)**

- (1) 活動日を0日とし、7日前から、風邪の症状(頭痛、咽頭痛、咳など)や37.5℃以上あるいは平熱より1℃以上高い発熱がないこと。
- (2) 活動7日前から強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がないこと。

- (3) 同居者に(1)又は(2)の症状がないこと。
- (4) 活動7日前から入国制限措置及び入国後の行動制限をとっている国・地域への渡航歴がないこと。
- (5) 新型コロナウイルス感染者と濃厚な接触がないこと。

### 運動・スポーツ活動開始にあたって(活動に参加する担当教員・学生・指導者)

- (1) 検温
  - ・ 活動当日には自宅で検温を行う。
  - ・ 当日37.5℃以上の発熱者、平熱より1℃以上高い者、または体調不良を訴える者は参加しない。
- (2) 手指の消毒
  - ・ 体育館などの屋内施設およびグラウンドに出入りする時には、その都度70%アルコール等で手指を消毒する。
- (3) キャンパス内におけるマスクの着用ルール
  - ・ 屋内では、運動や食事をする時などを除き、マスクの着用を推奨する。
  - ・ 屋外では、話しながら歩くなど、目安2m以上の距離が取れない場合はマスク着用を推奨する。
    - ※マスク着用時は、こまめな水分補給などにより、熱中症を予防する。
  - ・ 屋内でのミーティングや休憩時など運動時以外には、マスクの着用を推奨する。
  - ・ 屋外での運動時は、マスクの着用は求めない。

### 運動・スポーツ活動中の注意(活動に参加する担当教員・学生・指導者)

- (1) 十分な換気
  - ・ 体育館など屋内施設では密閉空間にならないよう、十分な換気を行う。

- ・ 施設の入出口や換気する窓は常時開けておくことが望ましい。
- ・ 冷暖房を行なっているときでも、1時間に1回程度は窓および出入り口を全開にして、換気を行う。

## (2) 互いの距離

- ・ 運動・スポーツの種類にかかわらず、互いの距離をなるべく広く取る。プールにおいても同様の配慮をする。(介助者や誘導者の必要な場合を除く)
- ・ 運動・スポーツ時はできるだけ2m以上の距離を開ける。
- ・ 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層の距離を開けるように心掛ける。
- ・ 競技の種類によっては十分な距離が取れない場合は、各種スポーツ協会ガイドラインなどを参照する。

## (3) 位置取り

- ・ 互いが対面になる位置は極力避ける。
- ・ 走るまたは歩く運動・スポーツにおいては、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取るなど、前の人の呼気の影響をなるべく避けるようにする。
- ・ 位置取りについても各種スポーツ協会ガイドラインなどを参照する。

(4) 大きな声での応援、会話を控える。

(5) 運動・スポーツ中に、唾や痰を吐くことを極力避ける。

(6) タオルの共用はしない。

(7) 飲食は指定場所で行い、周囲の人と1m以上の距離を取り、会話は控え目にする。

(8) ゴミは決められた場所に捨てる。

(9) スポーツドリンクなどの飲み直しはしない。

(10) 飲みきれなかったドリンク等は、走路上など指定場所以外に捨てない。

- (11) 屋内・屋外のトイレや洗面所の使用時には手指消毒を行い、競技施設に戻る時にも入り口で手指消毒する。
- (12) 更衣室・ロッカールーム・シャワールームなどの使用
- ・更衣室・ロッカールームなどではマスクの着用を推奨する。
  - ・ unnecessaryな会話をしない。
  - ・シャワールームでマスクを外す時は、会話をしない。
  - ・換気扇を常時回す、換気用の小窓を開ける等により、換気に注意する。

### 活動後の注意（活動に参加する担当教員・学生・指導者・施設管理者）

- (1) 自分たちが使用したベンチやロッカーなどを消毒用スプレー等とペーパータオルなどを使って清掃する。清掃の方法は、施設管理者の指示に従う。許可申請者は、清拭・消毒を確認する。
- (2) ドアノブなど多くの人が触る部分は特に注意して清拭・消毒する。
- (3) 共用するスポーツ用具の清拭・消毒をする。
- (4) 体育館の床の清掃の方法は、施設管理者の指示に従う。
- (5) ゴミは、種別にまとめ、さらに大きなビニール袋に入れて密閉し、室外に出す。
- (6) 活動終了後 7 日以内に新型コロナウイルス感染症を疑う症状が見られた場合は、課外活動をしていたことを速やかに所属部局の学務担当（学生）または総務担当（職員）に連絡する。

### その他

- ・ 運動・スポーツ活動後の生活においても、厚生労働省や三重県の提唱する感染防止対策を遵守し、感染拡大が起きないように注意する。
- ・ この基本対策は、今後の状況により改定されることがある。