

2020.7.22 一部改訂

課外活動実施前

○少なくとも実施2週間前から本学所定の「健康観察記録」及び体調・行動記録（様式なし、チェック事項は以下の通り）をつけておく。課外活動実施日までの2週間において以下の項目すべてに該当することを確認する。

- ・37.5度を超える発熱がない
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- ・だるさ、息苦しさがない
- ・嗅覚や味覚に異常がない
- ・身体が重く感じる、疲れやすい等の症状がない
- ・新型コロナで陽性とされたものとの濃厚接触がない
- ・過去14日以内に政府から入国制限及び入国後の観察期間が必要とされる国・地域への渡航または該当在住者との濃厚接触がない

○学内での課外活動申請の仕方（学内団体）

当面の間、以下のとおりとする

- ・学外者（他大学、社会人含む）の入講は禁止するが、学外コーチはこの限りではない
- ・活動時間は1日当たり2時間以内
- ・人数は利用施設の収容人数の1/2を下回る人数とし、最大10人以内
- ・活動日は土日のみ、日曜日は午後のみ
- ・ボランティア活動についても原則として学内施設内で実施できる範囲内での活動とします。特別な事情により学外でボランティア活動を行う場合は、必ずMG-LACに相談してください。

1.課外活動計画届【注1】・施設利用願を実施希望日の2週間前までに顧問に提出する（メール添付可）

2.顧問は内容を確認し、署名の上、実施希望日の10日前までに管轄部署※に提出する（メール添付可）

※管轄部署

YWCA・ハンドベル・聖歌隊：キリスト教センター

学友会サークル：学生課

自主活動・ボランティア：LAC

【注1】ボランティア活動の場合は、ボランティア活動届を提出

3.申請の内容や学内への入構人数等諸条件を勘案し、活動の可否が判断される

4.可否について、団体代表者に通知するほか、許可された場合には参加者全員に施設利用許可証をユニパ配信する

※運用上、サークル棟部室は2名程度の利用（学友会室・学祭委員会室は3名まで）とする

※申請された時間に関して、提出された状況を見て調整することがある

○学外で課外活動を行いたい場合（学内団体）

- ・上記「学内での課外活動申請の仕方（学内団体）」に準じるが、1.で提出する書類は「課外活動計画届」のみとする
- ・当面の間、課外活動は学内施設でのみ認める

課外活動当日

○家を出る前に

- ・体調チェック（検温し、37.5度未満か。風邪等の症状はないか）
活動日当日朝に37.5度以上の発熱、咳・のどの痛みなど風邪症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚・味覚異常、身体が重く感じる、疲れやすい等の症状がいずれか一つでもある場合は登校しないでください。
- ・マスクの用意
- ・施設利用許可証、学生証、健康観察記録の用意

○大学へは

- ・マスク着用
- ・できるだけ徒歩か自転車で
- ・公共交通機関を利用する場合は、乗客が少ない時間帯に利用する
- ・できるだけ少ない人数で行動
- ・小さな声で話を

○入構時は

- ・警備員室で施設利用許可証、学生証、健康観察記録を提示し、入構記録簿に必要事項を記入
- ・非接触型の体温計が所定の場所にあるので、活動場所に行く前に測定する。37.5℃を超える場合は活動不可
- ・「キャンパス利用にあたっての衛生管理ガイドライン」を遵守

○活動に際して

- ・消毒液を用意
- ・マスクはつけたまま
- ・活動開始前、休憩時、終了後に石鹸で手洗い
- ・室内の活動は十分な換気を
- ・人との距離はできるだけ2m（最低1m）
- ・参加者の手が触れる場所をアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したもので拭き取りを定期的に
- ・話をするときは、同じ方向を向いて、周りに聞こえないように小声で

- ・活動時間内は熱中症指数をチェックし、対策を取る

「警戒」では定期的に十分に休息を取り入れる

「厳重警戒」では 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止

↓こちらで熱中症指数を確認することができます。

<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC サイト) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp/> (スマートフォンサイト)

- ・体育系サークル及び体を動かす活動をする際は別紙「体育系サークルへの注意事項」も参照

○休憩するときは

- ・水分補給マイボトルで
- ・タオルもマイタオル
- ・休憩でも距離を取って

○活動後は

- ・再度消毒
- ・終わったらまっすぐ帰る

○帰宅後は

- ・手洗い、うがい
- ・着替え
- ・引き続き体調チェック
- ・団体代表者は、管轄部署に課外活動報告書を 2 日後までに提出する（メール添付可）

環境省
厚生労働省
令和2年5月

令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

体育系サークルへの注意事項

自粛期間等でスポーツ活動が制限されていた環境は、けがなどでトレーニングができなかった環境に置き換えると想像しやすいでしょう。体脂肪量が増え、心肺機能や筋力も低下し、けがもしやすくなっています。

トレーニングの中断により、これまで向上した能力は低下します。これから7月にかけて気温が上昇してくるため、熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、トレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。安全にスポーツを行うため、以下の点を意識しましょう。

1、フィジカル面における注意事項

- ・体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう
- ・段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう
- ・意識的にリカバリー（休息日、長い休憩時間）を長くとりましょう
- ・新しい活動は徐々に取り入れましょう
- ・ウォーミングアップの時間を確保しましょう
- ・急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

2、メンタル面における注意事項

- ・高いモチベーションや意気込みを持っているかと思います。そのようなときは、気持ちだけが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられ、けがにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう
- ・久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
- ・チームメイトや指導者がやる気にみなぎっていても、自分は乗れないとか、おっくうだとか、普段とは違う気分の時があるかもしれません。そのような時に無理に行うとケガをするかもしれません。気分が乗らないとか、どちらかという前を向いてなくて気になるときは、遠慮なく学生相談室（電話：022-277-6211）に連絡してください。守秘義務は遵守いたします。

実施にあたってはこれらをふまえ、次のことにも留意してください。

○練習計画を立てる

- ・事前に練習計画を決め、メンバーに通知。当日練習内容の説明は、なし

○ロッカールーム、更衣、シャワー

- ・使用は控える
- ・更衣は自宅です。どうしても着替える際は三密を避け、マスク着用。
- ・ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参
- ・運動後のシャワーは帰宅まで我慢
- ・汗を拭いたウェットティッシュやタオルはビニール袋に入れ、口をしぼって自宅まで持ち帰る

○ウォーミングアップなどは

- ・円陣でなく、横並びで
- ・ランニングは前後の距離も空けて
- ・掛け声はなし
- ・練習中も人と人の距離を
- ・間隔を 2 m 空ける工夫

○練習では

- ・人数を少なく
- ・ハイタッチの代わりにサムアップで
- ・待ち時間をなくそう
- ・それぞれが異なるメニュー
- ・常に、みんなが動ける練習の工夫を
- ・練習の効率化
- ・道具はなるべく共有しない
- ・アドバイスは距離を取って
- ・活動時間内は熱中症指数をチェックし、対策を取る

「警戒」では定期的に十分に休息を取り入れる

「厳重警戒」では 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止

↓こちらで熱中症指数を確認することができます。

<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC サイト)

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/> (スマートフォンサイト)

※体育系の活動の際は、マスクの着用の必要はないが、人との間隔を十分確保するなど対策を十分実施すること。

※医療的ケアが必要な方及び基礎疾患のある方の場合や、学生・保護者から感染の不安により参加を控えたい旨の相談があった場合は、学生や保護者の意向を尊重すること。

○休憩するときは

- ・水分補給マイボトルで
- ・タオルもマイタオル

- ・休憩でも距離を取って

○家に帰ったら

- ・手洗い、うがい
- ・着替え
- ・ストレッチ
- ・引き続き体調チェック

参考

- ・社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン，スポーツ庁， 2020.5.25
 - ・URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514_20200514-spt_sseisaku01_sseisaku01-000007106_1.pdf
 - ・学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について，スポーツ庁， 2020.5.21
 - ・URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522_20200522-spt_sseisaku01_sseisaku01-000007433000007433-1.pdf
 - ・新型コロナウイルス感染症（COVID COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン，独立行政法人日本スポーツ振興センター／ハイパフォーマンスセンター， 2020.5.20
 - ・URL: <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>
 - ・令和 2 年度熱中症予防行動，環境省／厚生労働省， 2020.5
 - ・URL: https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf
- 環境省 熱中症予防情報サイト
- ・URL : <https://www.wbgt.env.go.jp/>