

富山グラウジーズアカデミー行動方針 ～ 新型コロナウイルス感染症対策へ向けて_Ver 6

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染予防および対処について、Bリーグが推奨する内容を元に富山グラウジーズの指針を示したものです。本紙に示す内容は、各ご家庭において適宜調整いただいて結構ですが、【アカデミー統一】の事項につきましては、必ず実施するようお願いいたします。また、本書は状況の変化等に応じ適宜更新いたします。常に最新版をご参照くださいますようお願いいたします。

2. 新型コロナウイルスの感染を予防する

(1) 新型コロナウイルスについて

① 新型コロナウイルスとは？

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れるとされていますが、物の種類によっては 24 時間～72 時間くらい感染する力をもつとされています。主に以下の 2 つの経路で感染が生じることが確認されています。

飛沫感染（咳・くしゃみ・話をするによる感染）

通常の風邪やインフルエンザのように、咳やくしゃみによりウイルスが排出され、それを吸入することにより感染が生じます。特に新型コロナウイルス感染症では、濃厚接触状態（手が届く範囲）における “おしゃべり” でも感染が広がる可能性があることに留意が必要です。

接触感染（手で触れることによる感染）

咳・くしゃみ・話をするなどで排出されたウイルスが、手指についた状態で粘膜（口、鼻、目）を触ることにより感染することを言います。排出された新型コロナウイルスは環境によっては数日間生き続けることも確認されています。

② 一般的な予防方法

- ・ 3 つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・ こまめな手洗いや消毒による手指衛生、マスクの着用を含む咳エチケット
- ・ 口・鼻・目に不用意に触れない
- ・ 規則正しい生活とバランスの取れた食事

③新しい生活様式について

- ・長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらに近距離での会話への対策を、「新しい生活様式」としてこれまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。
- ・厚生労働省から追加で、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントが示されています(2020年5月29日)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。**
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。


※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 通販も利用 <input type="checkbox"/> 1人または少人数ですいた時間に <input type="checkbox"/> 電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 計画をたてて素早く済ます <input type="checkbox"/> サンプルなど展示品への接触は控えめに <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース 	<p>公共交通機関の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯は避けて <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車利用も併用する
<p>娯楽、スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 公園はすいた時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとるマナー <input type="checkbox"/> 予約制を利用してゆったりと <input type="checkbox"/> 狭い部屋での長居は無用 <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離かオンライン 	<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも <input type="checkbox"/> 屋外空間で気持ちよく <input type="checkbox"/> 大皿は避けて、料理は個々に <input type="checkbox"/> 対面ではなく横並びで座ろう <input type="checkbox"/> 料理に集中、おしゃべりは控えめに <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
	<p>イベント等への参加</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 接触確認アプリの活用を <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

3. 健康管理・感染予防

(1) 健康管理・記録【アカデミー統一】

子供たち、アカデミースタッフ、およびご家族の皆さまは毎日の健康状態チェックを行ってください。また万が一に備えて、毎日の行動記録メモを残してください。

① 毎日の検温

子供たち、ご家族、アカデミースタッフは必ず毎日実施してください。

- ・毎日同じ条件同じ測り方で実施し、お子様・家族の結果は毎日記録メモを残してください。

発熱症状があった場合

- ・ 37.5°C以上の発熱が2日間続いた場合は、自宅待機とし即座にアカデミーへ報告し、医療機関にご相談ください。【アカデミー統一】（平熱には個人差があるため平熱が低い方は、平熱プラス1.5度を基準とします。）
- ・ 寮生活者の場合、寮内で隔離をしてください。

② 毎日の体調チェック

下記のような症状が感じられる、発症していないか確認してください。

- ・ せき
- ・ 頭痛
- ・ 体のだるさ
- ・ のどの痛み
- ・ 食欲低下
- ・ 睡眠不足
- ・ 味覚や嗅覚の異常

また、上記の症状以外でも、日々の体調に比べて不調を感じる場合には必ずアカデミーへ報告してください。

※記録のために日々の体調についても記録してください。

症状があった場合

- ・ 発熱症状がなくても上記のような症状が続いた場合、特に「息苦しさ（呼吸困難）」、「強いだるさ（倦怠感）」等の強い症状が発生した場合は、自宅待機とし即座にアカデミーへ報告し、医療機関にご相談ください。【アカデミー統一】
- ・ 寮生活者の場合、寮内で隔離をしてください。
- ・ お子様は保護者へ、保護者はアカデミーに報告してください。

③毎日の行動記録

ご家族に、感染確定例、陽性判定例、濃厚接触者が出たときに備え、毎日の行動記録を必ずメモしておきましょう。感染拡大防止の対策を行う際に、とても重要な情報となります。

【行動記録の例】

クラブ：B.LEAGUE
氏名： 山田 太郎
記入日：3月10日（火）
主な行動：
7:00 起床
7:30 朝食。自宅で家族と
9:30～12:00 チーム練習。文京区アリーナ。チームメート12人と
13:00 昼食。チームメートと
15:00 カフェ（友人2人と）
※自宅でのオンラインミーティングなど、外出が伴わない、他人と直接対面していない場合は感染・感染拡大の要因にあたらなため記載は不要です。

行動記録の中でクラスターの発生・感染者・濃厚接触者が発生した場合

- ・症状等がない場合でも、自身の行動記録の過去2週間内に「自身が行った場所でのクラスター発生」「対面した人がコロナウイルスに感染した」「対面した人が濃厚接触者と判断された」場合は、即座にアカデミーへ報告し、医療機関にご相談ください。【アカデミー統一】
- ・寮生活者の場合、寮内で隔離をしてください。
- ・お子様は保護者へ、保護者はアカデミーに報告してください。

(2)重要事象の報告

①アカデミーに報告する重要事象

(1)の中でも記載しておりますが子供たち、アカデミースタッフ、およびご家族が下記に当てはまる場合対象者は自宅待機とした上で必ずアカデミーへの報告をしてください。

- ・37.5℃以上の発熱が2日間続いた場合（平熱が低い方はプラス1.5度を基準とする）
- ・せき | 頭痛 | 体のだるさ | のどの痛み | 食欲低下 | 睡眠時間 | 味覚や嗅覚の異常が続いた場合。
- ・発熱が無くても「息苦しさ（呼吸困難）」「強いだるさ（倦怠感）」等の強い症状が発生した場合。
- ・濃厚接触者指定を受けた、または疑わしい

②アカデミーへの報告時に網羅いただくべき事項

以下の事項についてご報告ください。

- ・症状の発生する当該者の役職や所属セクション ※個人名の公表義務はございません
- ・発生している症状と、発生期間
- ・医療機関の受診状況や、ドクターなどへの相談経過
- ・子供たち、アカデミースタッフとの接触歴（症状発生から2日前にさかのぼって）
- ・家族内での接触歴（症状発生から2日前にさかのぼって）

③お子様および家族も含めたアカデミー関係者に疑い例が出た場合の対応

- ・対象者から症状が出た日から14日前までの行動記録と、症状が出た日以降の行動記録のヒアリング症状を自覚したタイミングで報告/自宅待機を行ってください。
- ・アカデミーへ報告してください。
- ・各地域の専門家・連携医療機関のアドバイスにもとづく濃厚接触者の洗い出し、濃厚接触者の抽出および集団発生に対するリスク管理をしてください。
- ・PCR検査および医療機関受診対象者の確認をしてください。
健康チェック表、自覚症状を確認の上、PCR検査検体の採取。（専門家・連携医療機関など）

④頂いたご報告・ご相談の取り扱い

- ・専門家チーム、アカデミー内だけが情報の閲覧を行います。
- ・他クラブの参考になる場合は個人情報を取り除いたうえ、共有させていただきます。

(3)症状がある場合の相談や医療

①感染者の時間経過イメージ

1. 発症（疑い）日

- ・最初に症状が観察された日のことです。（発熱、咳、だるさ、味や匂いを感じないなど）

2. 発症前に他人を感染させる可能性

- ・発症日の2日前から他人を感染させる可能性があります。
その間に濃厚接触した方は隔離の対象となります。
- ・感染から発症までの潜伏期間は1～14日、平均5日です。
感染源を探す場合は過去14日間の行動記録（対人接触）をさかのぼって調べます。

②疑い症状がある場合の相談

厚生労働省が発表している、以下いずれかの目安に該当する方は、帰国者・相談センターや医療機関にあらかじめ電話で相談すること。

1. 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある。
2. 高齢者や基礎疾患がある人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状がある。
3. 比較的軽い風邪が続く、特に4日以上続く場合はプラス1.5度の熱が無くても相談してください。
4. 37.5℃以上の発熱が2日間続いた場合。（個人差があるため平熱が低い方はプラス1.5度を基準）※発熱症状が出ない感染ケースもあるため、上記症状を感じた場合は必ず相談してください。

※4に関しては競技特性を考えた、アカデミー独自の目安とします。

相談・受診の時点で症状が出た日から14日前までの行動記録と、症状が出た日以降の行動記録を準備しておき帰国者・接触者相談センター、アカデミー側にも共有をしてください。

（症状を自覚したタイミングで報告/自宅待機を行う事）

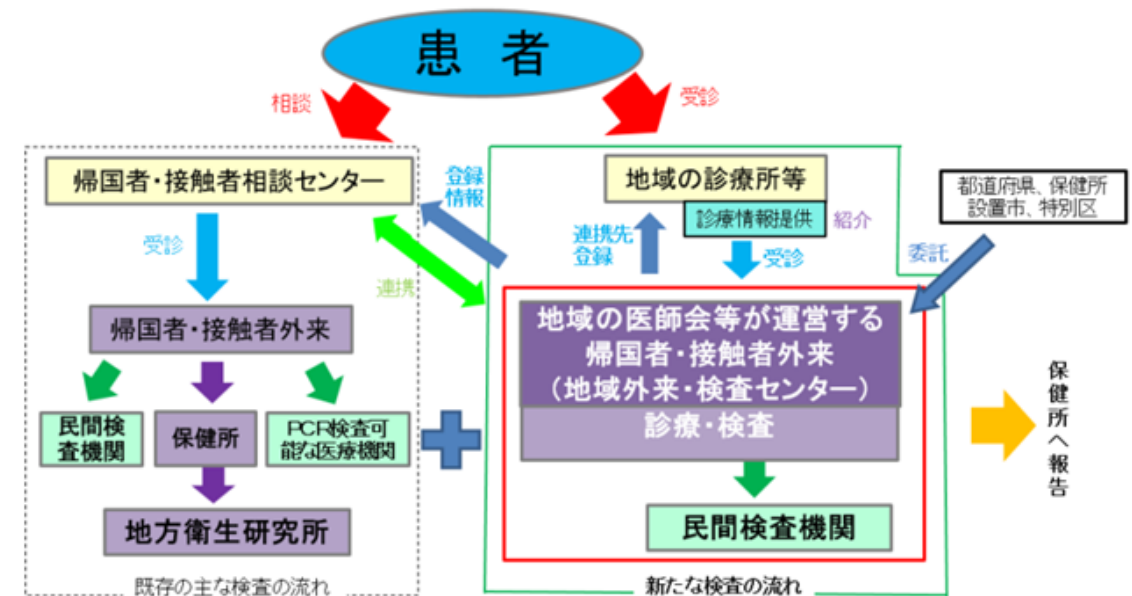
帰国者・接触者相談センターはすべての都道府県に設置され、24時間対応していますので、詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

【帰国者・接触者相談センターページ】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



一般的な感染者の時間経過イメージ



③疑い症状、または濃厚接触疑いがある場合の活動

子供たち、アカデミースタッフ、およびご家族に新型コロナウイルスの感染疑い症状が出た、もしくは感染疑い症状がありPCR検査を受け、結果を待っているなどの状況の場合、活動を検討。

(4)PCR検査の結果、陽性反応が出た場合の対応

①陽性判定が出た本人の対応

- ・検査結果をアカデミーへ報告してください。
- ・医療機関もしくは保健所から指導された療養方法と、その他指導などの情報をアカデミーへ共有してください。
- ・療養。(入院または自宅療養)
- ・状況に応じて療養の途中経過をアカデミーへ報告してください。

濃厚接触者について

陽性と判定された方が発病した2日前以降に濃厚接触した方は保健所によって、濃厚接触者に指定されます。濃厚接触者とは、患者(陽性と判定した方)の感染可能期間に接触した方のうち、次の範囲に該当する方となります。

- ・陽性と判定された方と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)がある。
- ・適切な感染防護無しに陽性と判定された方を診察、看護若しくは介護していた者。
- ・陽性と判定された方の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い。
- ・手で触れることの出来る距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、陽性と判定された方と15分以上の接触がある。

(個々の状況周辺の環境や接触の状況等から患者の感染性を総合的に判断する)

参照：新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学実施要綱

(5)濃厚接触者と判断された場合の対応

①本人または、同居家族・同居者が濃厚接触者と判断された場合

- ・本人は自主隔離を行ってください。
- ・診察や検査の実施を行ってください。
- ・アカデミーへの報告をしてください。

(6)新型コロナウイルス感染者および濃厚接触者が出た場合のレギュレーション

①PCR検査で陽性反応が出た方の復帰タイミング

PCR検査で陽性反応が出た方の復帰タイミングについては、厚生労働省の基準と競

技特性を踏まえ、目安を設定しています。自宅療養解除もしくは退院可能（完治診断）からの復帰は、特に有症状だった場合は、体力低下や体調がすぐれないケースもあるため、アカデミーなどと相談しながら復帰タイミングを検討してください。

自宅療養、入院療養の場合も、新型コロナウイルス感染症の症状有無によって全体的な期間は変わります。

また復帰までの時間は、症状の軽快まで個人差があるため、あくまで目安となります。

②濃厚接触者と判定された方の復帰タイミング

濃厚接触者と判断された場合、保健所の指示に従ってください。症状がない場合であっても、潜伏期間の中央値は概ね5日であり、さらに発症5日目までにRNA濃度がピークに到達し感染力もあることから、無症状病原体保有者に対しては曝露後10日目の検査が最も効率よく感染の有無を判定できると考えられます。そのため、感染対策上の観点から自宅等での隔離待機などの対応を優先させて実施する必要があります。

なお、隔離解除後もマスク着用を心がけ、就業再開後も14日間は健康観察を継続します。

③校内、勤務先、家族内で感染者、濃厚接触者が出た方の復帰タイミング

感染者や濃厚接触者が周りで出た場合アカデミーに報告。トップチームの選手に感染しないよう念のために休校してください。復帰タイミングについては①②や状況などを踏まえてその都度アカデミーが判断いたします。

4. アカデミー再開・休校・休会条件

【再開条件】

- ①アカデミー拠点 以下各富山県市内の小中学校が再開されていること。

富山市・射水市・高岡市・砺波市・滑川市・魚津市

※各市教育委員会に確認。

【休校条件】

- ②拠点の体育館・スタジオが使えなければ該当拠点のみ休校。

※各体育館、スタジオに確認。

- ③アカデミー関係者(生徒、保護者含む)に感染者が確認された場合、全スクール休校。

【休会条件】

- ④アカデミー拠点以外の市に居住の方は、その市の小中学校が休校になれば休会。

該当者は居住市の小中学校が再開されるまで休会。

※各市教育委員会に確認。

- ⑤PCR 検査陽性判定、濃厚接触者と判定されたら休会。

※周りに陽性判定者、濃厚接触者が出た場合休んでいただきます。

行動指針 3(7)③参照。

・①②③の条件がクリアすればアカデミー再開。クリアできなければ休校。

例)富山市、射水市小中学校休校 → 富山、射水スクール休校

他スクールは活動継続

・判断時期はスクール再開予定の1週間前。その後1週間毎判断。

例) 4月1日スクール再開予定 → 3月25日正午12:00判断

・判断後、保護者、アカデミーコーチ陣に連絡。

・再開判断後①②③④⑤の条件に変動があれば、変動時即判断とする。

・即時に保護者、アカデミーコーチ陣に連絡。

例)3月25日正午12:00再開判断 → 3月29日富山市小中学校休校決定

→ 富山スクール休校判断 連絡

5. アカデミー感染症対策

対策

- ・アリーナ（スタジオ）の換気を徹底いたします。
- ・スクール前後に手の消毒スプレーをいたします。
- ・上着以外の着替えはアリーナ（スタジオ）内では禁止とします。

保護者様へのおねがい

- ・スクール前、家での検温。
- ・スクール前、手洗い。
- ・マスク着用。※スクール中は着用しません。
- ・保護者様アリーナ（スタジオ）内入室自粛。見学中はマスクの着用。
※アリーナ（スタジオ）の入室は各拠点により判断が異なりますのでコーチの指示に従うようお願いいたします。変更の場合はご連絡いたします。