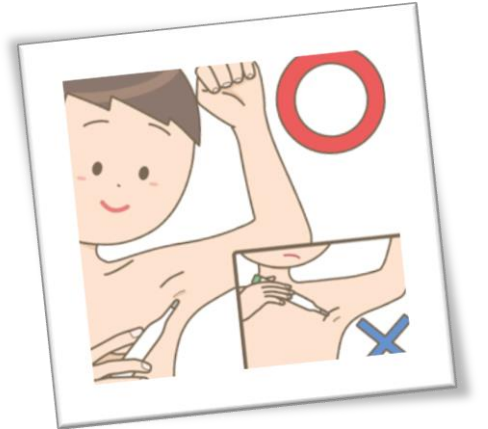


JKJOフルコンタクト委員会における 新型コロナウイルス感染症対策についてのガイドライン

一般社団法人 JKJO フルコンタクト委員会加盟団体は、政府の指針や各都道府県から出される要請に基づき、感染拡大防止の措置を取るようお願いいたします。感染症対策を徹底し、より注意していただくことで、感染のリスクを下げるができると考えています。皆様の行動を伴う意識向上が不可欠ですので、ご理解・ご協力をお願いします。(JKJO 医療委員会 委員長 寺西 悟)

1. 基本チェックリスト

- 稽古に来る前は体温測定を行う
- マスクを必ず着用する
- 道場内に手指消毒設備を設置する
- 道場に入る前は手指消毒をする
- 道場から帰る際にも手指消毒をする



2. 感染拡大防止対策

(1) 入場について

- 次の項目の中でひとつでも該当する場合、道場及び施設の立ち入りを禁止する
 - ・息苦しさ（呼吸困難）強い怠さ（倦怠感）高熱などの強い症状のいずれかの場合
 - ・咳、頭痛、下痢、嘔吐症状、味覚障害などがある場合
 - ・家族の方で新型コロナウイルスに感染された方がいる場合
 - ・新型コロナウイルス濃厚接触者として自宅待機となった方が近くにいる場合
 - ・家族の方で発熱を伴う体調不良の方がいる場合
- 稽古中体調の変化を感じた場合、帰宅し自宅にて経過観察をする
- 見学は禁止とする

(2) 対人距離の確保について

- 道場及び施設内の密を避けるため身体的距離を1.5メートル以上確保する
- 対面しない稽古を主とし、感染リスクを減らす工夫を検討する
- 休憩時は必要以上に密集しない
- ソーシャルディスタンスを確保するため、必要に応じてクラス分けするなどの対策を講じる

(3) 道場の環境づくりについて

- 常に換気を心がけ、窓は常時3か所以上開けておく
- 共有する練習道具はなるべく少なくし、サンドバッグやミットなどは使用の都度消毒を行う
- ドアノブや照明のスイッチ、トレイの流水レバーなど、複数の人がよく触れる箇所は適宜消毒を行う
- ティッシュやマスクを捨てる時は、ビニール袋に入れ、捨てたものに手が触れないよう密閉する
- タオルや水筒の共用を避け、道着はこまめに洗濯する



(4) 稽古のメニューや発声について

- 高強度・高心拍の運動は原則行わない
- スパーリングを行う場合は、正しくマスクを着用の上、サポーターなどの防具を着用する
- ヘッドガードを使用する場合は、新しく開発された専用のヘッドガード用フェイスシールドを正しく装着する(ヘッドガード用フェイスシールドがない場合はマスクを着用してください。)
- 稽古時の気合いは極力発声しない
- 発声する場合は短く努める

水分補給!

(5) その他感染症対策などについて

- 咳エチケット、手指消毒を徹底する
- 会話する場合、マスク着用の上 1m 程度の距離を保つ
- 私語はなるべく慎む
- マスクを外す場合は、極力会話を避ける
- 例年以上に熱中症に注意し、常に喉を潤すため水分補給をこまめにする
- 万が一感染者が出たときに備え、出席者を記録し、保健所の調査協力に備える
- 自治体や学校の情報も加味し、稽古開催の判断をする



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

各家庭における感染予防 Q&A

Q1 家族に気になる症状があるときに気を付けることは？

A 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。道場生本人が元気であっても、気になる場合は稽古を休みましょう。無理せず休むことが感染拡大防止につながります。

Q2 マスクの正しい付け方ってあるの？

A マスクの表裏を確認し、鼻の上から下あごまでしっかり覆いましょう。



Q3 トイレで気を付けることは？

A ふたがあるトイレの場合は、ふたを閉めて水を流しましょう。またトイレ内はよく換気しこまめに消毒するように心がけましょう。タオルの共用を避けるため、個人用タオルを用意するか、ペーパータオルを設置すると良いでしょう。



Q4 稽古中に嘔吐し道着に付いてしまいました。その後どのようにすればいいですか？

A ゴム手袋を着用し汚れた道着をビニール袋に入れましょう。80℃・10分以上の熱水消毒をしてから通常の洗濯をします。気になる場合は他の人の分とは分けて洗濯しましょう。色落ちがないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.02%）も有効です。下痢の場合も同様です。

緊急事態宣言が一部解除となり、これからは第2波を心配されている方が多くおられます。

日々いろいろな情報が錯綜しており、事実と違う情報も含まれますので、惑わされること無く、

「感染症にかからない・うつさせない」ために、複数の感染拡大予防対策を組み合わせつつ、

健全に稽古できる日が一日も早く訪れるよう、引き続きご理解とご協力をお願いします。

【2020/5/23 更新】

【参考】

「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」

監修：東北大学名誉教授 賀来満夫教授（東北医科薬科大学医学部感染症学教室）