

課外活動を安全に行うためのガイドライン

2021年3月より課外活動自粛要請を解除し、学生課から説明を受けた団体が活動を再開しています。引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今一度、感染予防対策について確認し、安全に活動できるようお願いします。

万一、いずれかの活動団体において新型コロナウイルスの感染者が発生した場合、当該クラブは即刻活動中止、また、状況によりすべてのクラブが活動中止となる場合があります。さらには、学内で大規模なクラスターが発生した場合は、大学閉鎖となる可能性があることから、課外活動を起因とする感染者が発生しないよう互いに協力し合い、感染防止対策に努めましょう。

他大学においても、運動系のクラブの感染者からクラスターになった事例もあるため、本学においては、感染対策を徹底し、クラスター発生がないようお願いします。

1. 感染リスクの低い環境づくり P 1
2. 課外活動における感染対策 P 2
3. 感染対策に関するその他の注意事項 P 3
4. A E D の設置場所について P 3

北海道科学大学 学生支援センター



1. 感染リスクの低い環境づくり

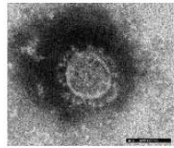
新型コロナウイルスに対し安全に生活するためには、基本的な感染対策に関する知識や、感染症の特徴を知り、感染リスクの低い環境をつくることが重要です。

1. 新型コロナウイルス感染症とは

1 どんな感染症？

新型コロナウイルス(SARS-CoV2)による感染症を
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と呼ぶ

【新型コロナウイルス(SARS-CoV2)とは】



(画像: 国立感染症研究所)

- ・コロナウイルス※の1つ
- ・動物由来コロナウイルスと判明しているが、感染源である動物はまだ分かっていない
- ・自分自身で増えることはできず、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える
- ・現在はヒトヒト感染によって流行が世界的に広がっている状況

※コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸症候群(SARS)」「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれる。

2 どうやって感染？

一般的には、

①飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。

②接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触るにより粘膜から感染すること。

(参考)

厚生労働省作成の「新型コロナウイルス(COVID-19)診療の手引き(第3版)」において、「密閉された空間において短距離でのエアロゾル感染を示唆する報告がある」との記述があるが、「エアロゾル感染の流行への影響は明らかではない」、「現在の流行における主な感染経路であるとは評価されていない」とも記載されている。

以下のような条件が重なる場面をつくらないように、環境整備を徹底してください。

マスクを着用
していない

換気が悪い

人と人との
距離が近い

長時間滞在

この条件が揃いやすい場面の一例

- ・ 飲酒を伴う場面
(お酒が進んで感染防止のガードが下がってしまう)
- ・ 仕事場や休憩時間
(ホットとして、マスクを外して会話してしまう)
- ・ 集団生活
(常に行動を共にしているため広がりやすい)
- ・ 激しい呼吸を伴う運動
(換気の悪い閉鎖空間ではウイルスが滞留しやすい)
- ・ 屋外での活動の前後
(車での移動や食事中などに三密が生じやすい)

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

感染リスクを高めやすい場面に注意し、対策を徹底しましょう！

感染リスクを高めやすい場面

マスクなし × 換気が悪い × 人と人との距離が近い × 長時間滞在

- 1 飲酒を伴う場面
お酒が進んで感染防止のガードが下がってしまう
- 2 仕事場や休憩時間
ホットとして、マスクを外して会話してしまう
- 3 集団生活
常に行動を共にしているため広がりやすい
- 4 激しい呼吸を伴う運動
換気の悪い閉鎖空間ではウイルスが滞留しやすい
- 5 屋外での活動の前後
車での移動や食事中などに三密が生じやすい

新型コロナウイルス感染症対策センター
0800-222-0018 (フリーコール)
※札幌市・旭川市・函館市・小樽市にお住まいの方は、各市の保健課へお電話ください。

これらの特徴を踏まえた上で、課外活動時において感染リスクを高めやすい場面をつくらないように注意しなければなりません。

2. 課外活動における感染対策

1. 事前に活動計画を立てる

事前に活動計画を立て、オンラインで行える活動かどうかを判断し、対面での活動は必要最低限で行うよう調整してください。

(オンライン活動の実施例：ZOOMのオンライン会議システムを利用した戦術確認や勉強会)

2. 活動前に実施すべき感染予防対策

○「体調記録用紙」の項目及び下記の項目について確認し、体調に問題が無いか確認する。

- ・37.5度以上の発熱、倦怠感はないか
- ・嗅覚、味覚に異常はないか
- ・家族、同居人に発熱やその他の症状はないか

→ **体調が悪い時、体調に異変を感じた時は活動に参加しないこと**

○公共交通機関や車での移動中においてもマスクを着用すること。(車は同乗者がいる場合)

3. 活動中に実施すべき感染予防対策

○換気の徹底

○至近距離で会話しない

○一度の活動人数を最低限に抑える

○活動は短時間で行う

○用具の共有は必要最低限に抑え、共有用具はアルコール消毒する

○マスク着用の徹底

体育局所属団体はマスクを着用しながら運動するため、以下の点に注意すること

- (1) こまめに水分補給をする
- (2) 体調の変化に注意する
- (3) 体調が悪くなった時はすぐに運動を中止し、人が少ないところで休む
- (4) 体育館更衣室内でもマスク必着

各協会や連盟で推奨されている活動や練習における感染防止対策や、各クラブの特性から考えられる必要な対策は、積極的に取り入れて実践してください。

4. 活動後に実施すべき感染予防対策

○石鹼によるこまめな手洗い、又はアルコール系消毒液による手指消毒

○使用した用具及び用具保管場所の消毒

3. 感染対策に関するその他の注意事項

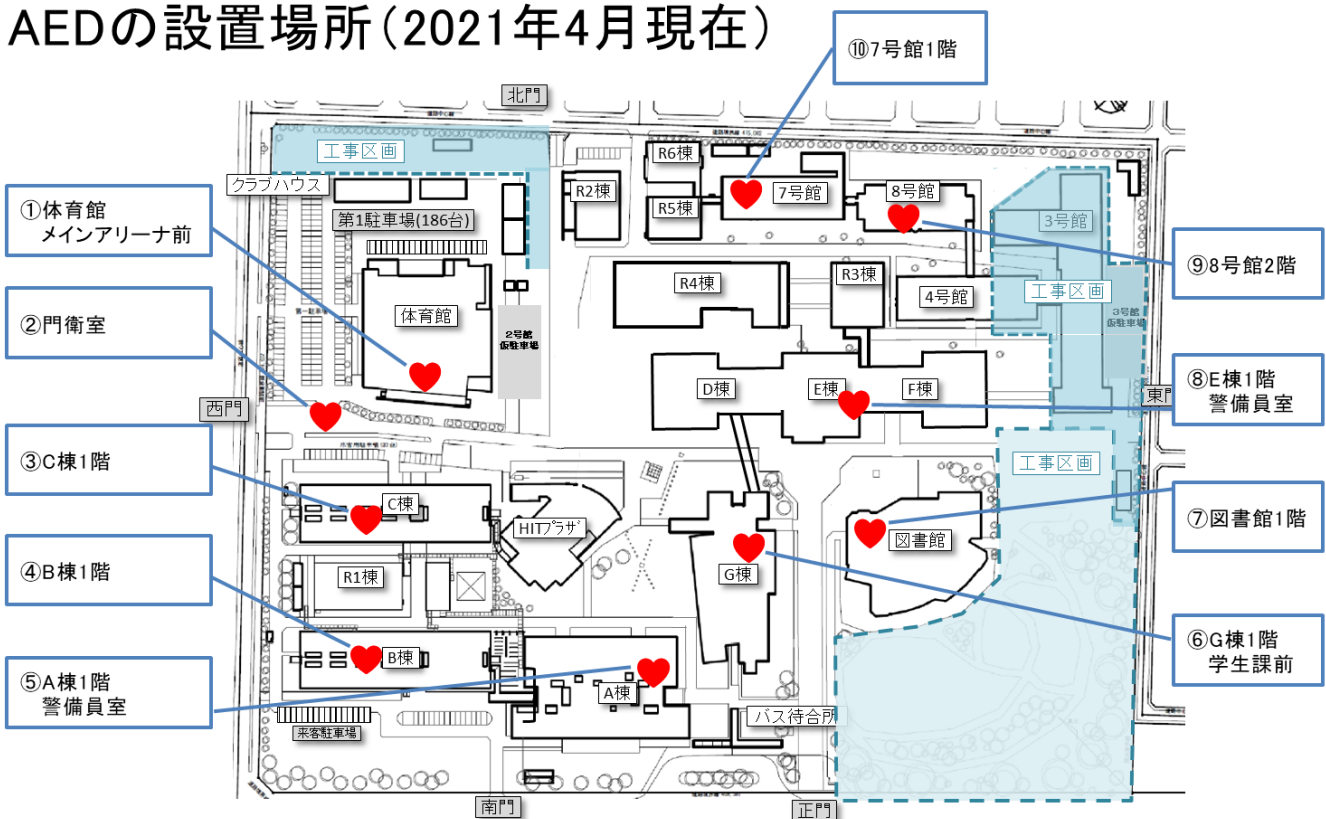
今後、課外活動の活動許可については新型コロナウイルス感染症の感染状況や社会情勢によって決定していくため、活動自粛の要請や要請解除を大学から連絡することが考えられます。自粛要請等の連絡は協学会から各局を通じて、各団体の代表者のメールアドレスへ連絡するため、メールを見落とさないよう注意してください。

また、活動が自粛から再開となった時に、体育局団体は再開直後から強度の高い練習を行うと怪我のリスクを高め大変危険なため、強度が低く時間が短いものから始め、心身を慣れさせていく活動計画を立ててください。

なお、各協会や連盟が活動方法についてガイドラインを示している場合は、そのガイドラインを推奨し実践してください。

4. AEDの設置場所について

AEDの設置場所(2021年4月現在)



AEDの使用方法は「心肺蘇生とAEDの使い方 (SECOM公式チャンネル)」を確認してください。

https://www.youtube.com/watch?v=3MCy5CIqJmK&list=PLw4_7N4xB4VFRXT_I17f2JwJIEvqPoq7x

119番に通報したら、**電話を切らずに、通信指令員の口頭指示に従い**、心肺蘇生を継続する。

新型コロナウイルス感染症が拡大している地域においては、119番通信指令員から感染防止対策を踏まえた心肺蘇生を指示されることがある。