

夏季熱中症対策期間における

新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

企業名 株式会社トラステック

(施設名) 沖縄県総合運動公園

代表者名 福島 誠司

本ガイドラインは沖縄の高温多湿のシーズンを迎え、コロナウィルスの感染リスクよりも熱中症発症リスクが高い熱中症の重症化を避けるために期間限定のものです。

この期間のコロナウィルス対策は、来園者の方々が生活の中で、国や子供達には教育機関からの要請があった体調のチェック(平熱を超える発熱・咳、のどの痛みなどの風邪症状・だるさ・息苦しさ・嗅覚や味覚の異常・体が重く感じる・疲れやすい等)一つでも当てはまる場合は外出を控えることが守られたうえで、いつ公園のどの施設を利用したかもチェックできるようにしていただきたいと思います。もし感染者が出た場合は速やかに公表できる体制を作る為です。

大会・イベント・団体の主催者、代表者には利用申請書にガイドライン、参加者の健康チェックリストの提出・保管を義務付けます。

また今年は県外・海外の方が主体の大会は開催を控えていただいております。

公園内でのコロナ対策消毒、密を避ける取り組みは継続したうえで、運動時の熱中症リスクとなるマスクは外しての運動、またマスクをつけていることで呼吸に負担がかかり、運動しているのと同じ状態になるため、体温が上がって熱中症のリスクを高めます。呼吸は本来体温より低い空気を体内に取り入れて熱を逃がす働きもある為、特に高齢者には負担がかかります。公園にお越しの際、大人数・グループ行動は避け、十分に距離を取り、密になる混雑場所・混雑時間を避け、風向きも考え、会話、ゆんたくはしないウォーキング、ランニング、散歩などマスクを外して行ってください。屋内の休憩場所でゆんたくされる方はマスクの着用をお願いします。

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽をお願いします。

南側エリアは特に込み合います。中央口側へもお越しく下さい。

皆様方のご理解ご協力の上でのガイドラインです。

1. 基本チェックリスト

- 従業員の就業前の体温測定
- 従業員の手指消毒の徹底
- 受付室内従業員のマスクの着用
- 入口及び施設内の手指の消毒設備の設置
- 入場者に対するマスク着用期間、場面のお願いの周知

2. 基本的な感染拡大予防策

(1) 感染症防止のための入場者整理の方法

① 密にならないための対策

- ・沖縄県のイベント開催基準、屋外 200 名、屋内 100 名(見学者含む)
- ・屋内施設が混雑しないよう、必要に応じて入場制限を実施する。
屋内施設 トレーニングジム(体育館ジム2時間、陸上ジム2時間)、キッズルーム (2時間)
- ・利用者が並ぶ場合、2m程度の間隔を空けるよう床にテープを貼り誘導する。
- ・観客席は基本的には閉鎖無観客とする。(専用利用の場合、主催団体が責任をもって密対策・検温をできる場合は除く)
- ・競技者も待ち時間がある場合は時差来園をするよう主催団体をお願いする。

② 発熱等の症状がある方の入場制限方法

- ・普段からの健康管理をお願いし、発熱や咳、頭痛等の症状がある方については来園をお断りする。(マスク等の対策をしても不可)
- ・屋内施設利用者(一般個人)に対する検温の実施。(非接触型簡易体温計) 37.5度以上方の入場をお断りする。
- ・専用利用の場合、検温・密を避ける対策を主催団体(サークル含む)に義務付ける。(代表者チェックリストの提出義務)

③ その他

- ・総合案内センター内が来園者の案内以外で密にならないようにするための対策。
- ・専用利用も施設申込書のダウンロード、メール、FAX での受付対応のお願い。
- ・一般予約はすべてお電話でお願いし、電話はすべて録音させていただき確認できるようにする。

(2) 対人距離の確保方法

① 接触感染対策

- ・トレーニングジムの器具は配置を工夫し、(通路等)十分な換気、間隔を確保、消毒液を配置し、使用前の消毒を利用者にもお願いする。
- ・体育館の種目別、面数単位での人数制限、備品間隔制限(卓球台1面4台を2台にする。ダブルスなど種目の自粛など)
- ・講座なども換気のいい施設へ移動。今後暑くなるため、機械による強制換気、空気清浄機等の使用による対策も図る。(運動系以外はマスク着用)

② 飛沫感染対策

- ・案内センターカウンターなど、透明ビニールカーテン等で遮蔽する。
- ・講座なども換気のいい施設へ移動。指導者にマスクもしくはフェイスガードの着用をお願いする。(運動系以外はマスク着用)
- ・受付以外の対面接触を要する屋内レンタルスタッフにもマスク着用。

(3) 施設の換気対策

- ・常時、窓は2ヶ所、もしくは換気扇での換気、時間による換気冷房時。
- ・屋内プール脱衣所、施設更衣室、施設事務所など窓がなく、閉鎖空間ができる場所には強制換気の為の扇風機、空気清浄機などを配置し対応する。

(4) 施設・設備・物品等の消毒対策

- ・他人と共有するレンタル物品(自転車、ボート、ラケット、ボール等)はその都度職員が消毒する。
- ・複数の人が利用する屋外トイレの清掃消毒は1日2回実施している。
- ・遊具の手すり、日影部分への消毒実施。
- ・施設清掃消毒は清掃班が行う他、施設スタッフがトイレ利用の際にも簡易消毒を行っている。

(5) その他基本的な感染拡大予防策

- ・屋外も含めすべてのトイレに手洗ソープを設置。
- ・唾液等が付着するゴミは、ビニール袋に入れて密閉した上でゴミ袋に入れる。
- ・マスクや手袋を外した後は、必ず石鹸と流水で手洗いをを行う。
- ・ユニフォームはこまめに洗濯する。

3. 独自の感染予防対策

- ・団体、サークル、主催者にスポーツ庁感染対策のガイドラインの提示を徹底していただく。また、参加者・観客・父兄も含め園内来場者の名簿連絡先、健康チェック表の保管1ヶ月義務。(提出を求める場合もある)
- ・施設利用代表者に対して、利用許可申請書と合わせてガイドラインの写しを提出していただく。(感染防止チェックリスト表含む)
- ・公園内各施設での1時間に1回、コロナ対策、熱中症対策の放送を実施。
- ・コロナ対策ポスターの掲示。(掲示板、トイレ等)
- ・HP・SNSで公園利用に際してのコロナ対策の協力依頼、周知を行っている。
- ・各利用団体へ申し込み段階から利用の際のコロナ対策をお願いしている。
- ・利用者分散のために、グーグル検索・グーグルマップで混雑状況の表示機能を利用していただく。県総HPにも各駐車場混雑状況を表示し、来場者の分散をお願いする。
- ・屋内での運動系以外の講座の際は、参加者にもマスク着用していただく。

施設ごとのマスク着用基準(マスク着用が負担にならない方は外さなくてもよい)
マスクは所持したうえで、室内、更衣室ではマスク着用

この基準は、入場制限・利用制限・換気基準等クリアした上で一般個人利用者の為の基準である。

大会・イベント等においては各競技団体、主催者がガイドラインに沿って、
決めるものとする。

マスクの着用を求める場合

(選手利用者が運動以外の場面、更衣室、受付、連絡や話し合いの場面等)

陸上競技場 見学者 屋内会議室、文化系講座

メインアリーナ 見学者

サブアリーナ 見学者

トレーニングジム 見学者

郷土館 利用者・見学者(園児幼児は含まない)

その他の屋外施設でも、密集・密接場面ではマスクの着用をお願いいたします。

沖縄県総合運動公園感染防止チェックリスト

代表者は参加者全員の連絡先電話番号を把握しクラスターに備えること。

全員に以下の確認を行い、名前の横にチェックを入れること。施設利用許可申請書と一緒に提出してください。

利用当日の体温37度以下であり、利用前2週間における以下の事項に該当しない。
平熱を超える発熱・咳のどの痛みなど風邪の症状・だるさ（倦怠感）・息苦しさ（呼吸困難）・嗅覚や味覚の異常・体が重く感じる・疲れやすい等・新型コロナウイルス感染症陽性の方との濃厚接触・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。 該当する方の利用はできません。

代表者署名

TEL

利用日

月

日

利用時間

時 ~

時

安全に運動・スポーツをするポイントは何？

資料 2

Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

熱中症の予防

！暑くなる日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行きましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。

(R2.5.22)