

公民館・体育施設利用時のコロナ対策 Q&A

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、長期的に感染予防を続けることが必要となってきました。そのため、感染のリスクを下げつつも、ストレスにならないよう無理のない生活を送ることがとても大切になってきています。

感染するかに明確な境界はありません（確率が連続的に変化します）が、リスクを知って適切な予防行動をすることで安全性は大きく向上しますので、以下をご参考にしてください。

一人ひとりが、手洗いや咳エチケット等の一般的な感染予防を基本として、



- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多くの人が密集
- ③ 近距離での会話や発声



この3つの条件が同時に揃う場所や場面を予測し、避ける行動をとりましょう。

Q 1：集会（講座・会議など）は、ダメですか？

A 1：人が多く集まる室内での開催や参加はできるだけ控えるとなってはいますが、必要な集会などに関しては以下を留意ください。

- ① 体調不良の方は参加を遠慮する（特に咳・くしゃみ）。
- ② 部屋に入る前に、絶対に手洗いかアルコール消毒をする。
- ③ なるべくマスクを着用する。
- ④ 席の間隔を広げる。（対面の距離は2 m以上開ける（小声なら1 m）。横も手を伸ばせるくらい開けるのが望ましい。）
- ⑤ 換気をよくする。（窓を開けての開催や、無理な場合でも1時間毎に5～10分の換気を行う。）
- ⑥ 終わった後の手洗いも大切です。

この6つを守ることで、通常の集会などは開催できると考えます。

Q 2：公民館のサークル活動で、
やってよいものとダメなものがありますか？

A 2：大声を出したり、激しく呼吸するような内容（コーラス、詩吟など）の活動については、狭い部屋で向かい合っただけの練習は控えましょう。

ヨガ、太極拳、民謡等の体を動かすものは、他者との距離を広くとりましょう。

英会話などは、なるべく対面での会話を避けて練習しましょう。

絵手紙、手話、囲碁、絵画、華道……なども上記「A 1」の6つの約束をしっかり守りましょう。

いずれの活動も、感染拡大の3つの条件が同時に揃う場所や場面を予測し、考えて行動しましょう。

Q 3 : 公園や中庭で遊ぶことは大丈夫ですか？

A 3 : 公園や中庭は、常に空気が循環していて、密閉空間でもありません。

公園や中庭自体の感染リスクは高くありませんが、遊具を触ったり、多くの人が近距離で集まって会話したり、他の子とじゃれ合ったりすることは注意が必要です。

- 遊具で遊んだ後は、しっかり手洗いをしましょう。
- 遊具を触った手で、顔を触らないようにしましょう。
- 遊具を使わず、数人で使える遊び道具（バドミントン、テニス、縄跳び、ボールなど）を持参して遊ぶとよいでしょう。
- 小さなお子さんがじゃれ合って遊ぶような場面がみられたら、声かけするなど、保護者は目をかけてください。

Q 4 : グラウンドでスポーツをしてもよいですか？

A 4 : 屋外ですので、グラウンド自体の感染リスクは高くありません。

野球、テニス、グラウンドゴルフなど、選手間の距離が離れているようなスポーツは行ってよいと考えます。サッカーなどの接触プレーがおきるものについては、技術練習にとどめたほうがよいでしょう。

ミーティングやコーチングの際には、別場所に集まることなく、グラウンド上で距離をとって行いましょう。

グラウンド集合、グラウンド解散を心がけましょう。

Q 5 : 屋内の体育施設（体育館・土間付屋内運動場）でのスポーツはどうでしょうか？

A 5 : 感染予防は、①換気の悪い密閉空間 ②多くの人が密集 ③近距離での会話や発声 この3つの条件を避ける行動をとることで。

このことから、この条件が重ならないようにすることで体育館も利用できます。

バレーボール、バスケットボール、剣道、柔道など、試合形式の練習はできませんが、個人の技能を高めるような練習は可能です。

- 窓を開けて使用しましょう。
- 試合形式の練習は控えましょう。
- ミーティングやコーチングで、集合して話すことは控えましょう。
- 全員が使用するボールなどは、清拭（石鹼洗浄またはアルコール消毒を推奨）し、使用後に手洗いをしましょう。