



北海道スタイル

SAH合宿における 感染対策ガイドライン

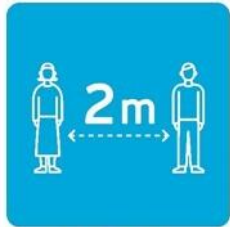
公益財団法人北海道スキー連盟

2022/12/1 現在

※状況変化により随時変更されます。

感染対策

道民の皆さまへ



いまは、
きよりとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



正しく理解し
思いやりある行動を



3つの「密」を
さげよう



テイクアウトや
デリバリーも



オンラインを
上手に使おう



いまは、小声で



新北海道スタイル

はじめよう、つづけよう。「新北海道スタイル」

●三密を避ける

+室内の換気の徹底

+食事~~も~~静かに距離を取る

+人混みを避ける

+不特定多数の方が利用する所などは**要注意!!**

室温 **18**℃以上
湿度 **40**%以上
配慮しながら
換気・加湿をしよう

●手先の消毒

こまめな消毒

+トレーニング機材の拭き取り

+活動前後のうがい

●マスク着用

室内(通常)

不織布orN95 NG ~~ウレタン、布~~

室内(練習時)

外す、つけるなど、行っている運動に合わせ考慮する

屋外 原則運動時は外して良いとされているが、距離が確保できないリフト待ち、乗車中、休憩中などはマスク着用推奨

(ネックウォーマーなど)

<厚生労働省の基準に基づき対応>

●各宿泊部屋

換気をし、湿度を保ちましょう。

<新北海道スタイルに基き>

健康管理

7日前から健康であること
同居者に感染疑いがないこと

検
温
・
健
康
観
察

合宿前 7日間記録提出 ※開催場所によって日数が異なる場合がある。
合宿要項、担当者の指示に従ってください。

合宿中 検温と記録 → 体調不良の際は、担当コーチに告げる
※体調不良に伴い、保護者等に合宿先へのお迎えをお願いすることがあります。

合宿後 2日間 検温と記録



発熱・体調不良があれば、合宿担当コーチへ連絡すること!!

※参加の有無については、所属先・地域等によって判断状況が違うため、
所属先、所属学校長、保護者、関係者にご相談下さい。
(その際、陰性確認の検査費用は個人負担とする)

★インフルエンザも流行する
時期です。新型コロナ感染
症との同時発症やどちらか
分かりづらいこともあります。

感染対策グッズ例

- 体温計 (毎日の健康観察で使うので各自でも用意しましょう)
- マスク 不織布ORN95 NG ~~ウレタン~~、布 (合宿日数分以上に用意しましょう)
- 消毒液や消毒シート

(宿泊先、合宿として用意されていますが、お部屋などでの、こまめな消毒用に!!)

- 体調不良の際には、担当コーチに報告してから、最寄りの病院に行くなどの対応となることも考えられますので、保険証(コピー)は忘れずに!!

※お薬について。アレルギーなど持病がある方、**ドーピング等**に関わる選手などさまざまです。

飲んでいる薬、飲める薬などわかるようにしておくとい良いでしょう。



○睡眠の際もマスク着用、加湿マスクなどをすることで湿度を保ち、していない時より喉をカードできるとも言われています。

マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

屋外 季節を問わず、**マスク着用は原則不要**です。



徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要 距離を保って、会話をする際はマスクは不要

屋内 距離が確保でき 会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクの着用をお願いします。**



十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

距離が確保できず、会話をする時は着用

人との距離(めやす2m)が保てて、会話をほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。



新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
○屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
○屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク必要なし

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク着用推奨

高齢の方と会う時や病院に行く時は、**マスクを着用しましょう。**
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

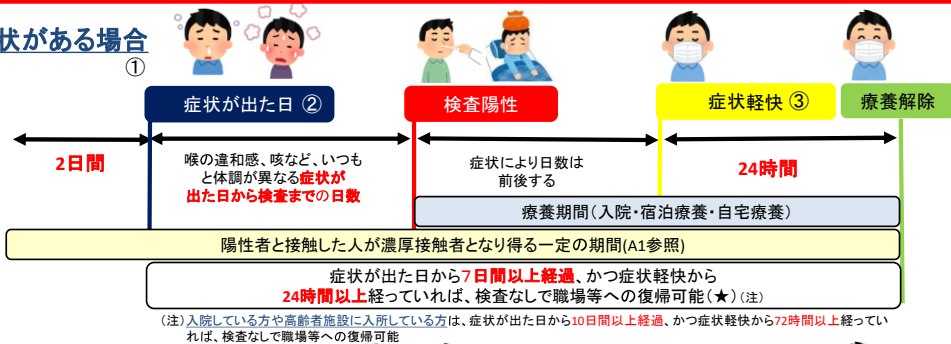
夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



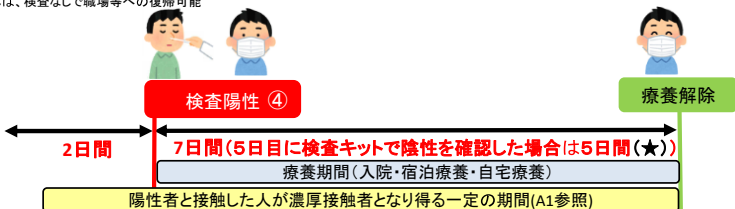
新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

(★) 症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります**。
検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします**。

症状がある場合



症状がない場合



- 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- 陽性が確定した検体の採取日とする。

Q&A よくある質問

【濃厚接触者について】

Q1. 濃厚接触者の定義を教えてください。

- A1. 濃厚接触者とは、陽性者と一定の期間に接触があった人をいいます。
一定の期間とは、症状のある陽性者では「発症日の2日前から療養が終了するまでの期間」、
症状のない陽性者では「検体を採取した日の2日前から療養が終了するまでの期間」となります。
この期間に、以下の条件のいずれかに当てはまる方が該当します。
- 陽性者と同居している人
 - 陽性者と長時間の接触があった人
(車内、航空機内等での同乗の場合(航空機内は陽性者の同行家族が原則を含む。))
 - 適切な感染防護なしに陽性者を診察、看護又は介護していた人
 - 陽性者の気道分泌液や体液などの汚染物質に直接接触した可能性が高い人
 - マスクなしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった場合
- ただし、これらはあくまで原則であり、感染状況や各地域の実情に応じて判断されます。

Q2. 濃厚接触者の接触者はどう対応すればよいのでしょうか。

- A2. 濃厚接触者が陽性となった場合に、改めて濃厚接触者に該当するか判断されるので、それまでは特に行動等について制限されることはありません。ただし、濃厚接触者については、感染している可能性もあるため、接触した場合には、十分に感染対策をして過ごしていただくことが重要です。

2022/9/7時点

保護者の皆様へ(2022.3.11. Ver.1.1) 北海道教育委員会

新型コロナウイルス感染症については、長期的な対応が続いており、保護者の皆様には多大なご協力をいただいていることに、心から感謝申し上げます。

春休みに入りますが、

- 全道の感染者数のうち、19歳以下の割合が3割を超えていること
- 道内でも感染力が強いとされるオミクロン株の「BA.2系統」の感染事例が確認されていること
- 卒業・進学等に伴う人の動きや会食機会の増加など、感染リスクの高まる時期を迎えること
- 学校では、長期休業明けに感染拡大するケースが多く確認されていること

などから、**新学期を安全・安心にスタート**するために、引き続き、感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。

「軽い風邪っぽいな…」と思う症状でも、外出を控えて自宅で休養



オミクロン株は、
★ 感染拡大のスピードがとても速い
★ 子どもが感染しやすい
★ 「ふつうの風邪っぽい症状」が多い
(鼻水、頭痛、だるさ、喉の痛み等)

👉 **症状に早く気付いて、
「外出しない・自宅で休養」
することが大切です**



心配があるときは、①かかりつけ医に相談してください。



診療・検査医療機関
北海道ホームページ

②かかりつけ医がいない場合は、次のいずれかに電話相談してください。

・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

☎ 120-501-507 (24時間)

・最寄りの診療・検査医療機関

「ハイリスク」を避け、安全・安心な春休みを

【長期休業中にみられた集団感染事例の特徴】

部活動の休憩・着替えの時に感染拡大

- ★マスクなし会話・飲食
- ★更衣室など、換気が不十分な狭い部屋を大人数で使用



友人とのお泊まり会で複数名感染

- ★マスクなし会話・飲食
- ★同居家族以外との長時間の接触



軽い風邪症状で講習に出席して感染拡大

- ★症状がある状態で登校



👉 **会話するときはマスクを着用**

**人が集まった場所では換気を徹底
軽くても症状があるときは家で休む
「感染の連鎖」をつくらないこと**