



2023年5月8日からの 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

2023/5/8現在

国が令和5年5月8日より

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが変わりました

これまで新型コロナウイルスは、2類(結核・SARS)同様とされていましたが5類(季節性インフルエンザ・はしか同様)へ変更となり、感染症法に基づき、行政が患者に対し、外出自粛を要請することはなくなり、外出を控えるかどうかなどは、季節性インフルエンザと同様に、**個人の判断に委ね**られることとなります。

本連盟といたしましても、国・道に準じ事業運営に当たりたいと思います。

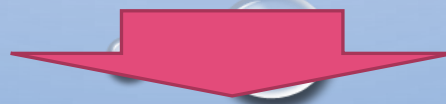
<変更内容>

●各事業参加について

- ・感染症法に基づき、参加を控えるかなど個人の判断に委ねます。
- ・陽性者の場合は、別途示した(その判断に資する情報)療養期間基準を参照下さい。
- ・濃厚接触者として特定されることがなくなることから、個人の判断に委ねます。
- ・一律の体温検査、体調調査の提出も義務付けしません。
- ・一律のマスク着用も各自の判断といたします。

宿泊先、使用施設、各事業者がマスク着用等を求める場合などは別とする。
密になるような場面では、マスク着用を推奨いたします。

※発熱や咽頭痛、咳等の普段とは異なる症状がある場合等には、自宅で休養することが重要であり無理をして参加しないようにしましょう。ただし、軽微な症状があることを以て参加を一律に制限する必要はないこと。
上記記載以外のことなど所属先、所属企業、学校等のガイドラインに従って参加下さい。



★その判断に資する情報★

(1) 陽性者の療養期間について、行政として一律に外出自粛を要請するものではなく、個人や事業者の判断に資する。

① 発症後5日を経過し、かつ、症状軽快から24時間経過するまでは外出を控えることを推奨する。

(「症状が軽快」とは、「解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること」により判断いたします。)

② 発症後10日間を経過するまでは、マスクの着用やハイリスク者との接触は控えることを推奨する。

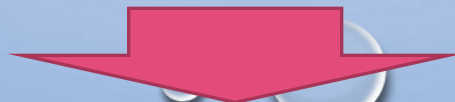
(令和5年4月5日の厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボードに提出された新たな分析結果をまえると、発症後3日間は感染性のウイルス排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間が他人に感染させるリスクが高いことに注意が必要です)

(2) 濃厚接触者の取扱いについて 保健所から新型コロナ患者の濃厚接触者として特定されることはなく法律に基づく外出自粛は求めない。(ご家族、同居されている方が陽性になった場合、可能であれば部屋を分け、陽性になった方のお世話は限られた方で行うとなどに注意して下さい。そのうえで、外出する際は、陽性になった方の発症日を0日として、特に5日間のご自身の体調に注意してください。7日目までに発症する可能性があります。こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控えるなどの配慮をしましょう)

(3) 学校・学級閉鎖について

所属学校等により判断。一般的に、閉鎖期間の対象生徒は、習い事など控えるようにという案内がされることとなりますが、所属学校等の通知に準じて下さい。

(参考1) 厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルス感染症の5類感染症以降後の対応について



★感染対策について★

大変過ごしづらい時を過ごし、やっと5類への変更となり解放された気持ちになりますが「感染対策」という面では私たちは多くを学びました。この経験を活かし「**アスリートとしてのコンディション維持**」ととらえ、基本的な感染対策は重要であり、個々でできる感染対策を引き続き取り組んでいただきますようお願いいたします。

- **トレーニング場所(室内)、宿泊部屋での定期的な換気、手洗い等の手指衛生、咳エチケットなどは、引き続き行ってください。**

平時には、これ以外の特段の感染対策を講じる必要はないものの、感染流行時には、活動場面に応じて「近距離」「対面」「大声」での発言や 会話を控えることや、身体的距離を確保すること等の措置を一時的に講じることが可能とします。
また、渡航先、各地域での季節性インフルエンザ、新型コロナ感染症などの流行なども考慮し事業を行ってください。

- **一律の消毒液等の準備は致しません。各自必要と考えるものをご用意下さい。**

(例)手指消毒液や消毒シート、場合によって使用するマスクなど

- **自己判断で持っている薬を飲まず、担当コーチに相談してから服用しましょう!!**

通常風邪などと同じ扱いになることで、解熱剤など市売の薬を持ち歩く方もいると思いますが、**お薬については注意が必要です**。アレルギーなど持病がある方、ドーピングに問題ない薬なのか、持病で使用できない薬があるなど調べてからご持参ください。

※合宿先で体調が悪くなった場合、一般的な風邪など同様の対応とし、必要に応じ最寄りの医療機関受診など現場での判断と対応をお願いいたします。持参している薬、市販薬を服用させる場合は、本人だけではなく保護者等と連絡をとり相談の上服用するようをお願いいたします。また、体調により保護者等のお迎えをお願いする場合がございます。



★合宿・事業中に感染が確認された場合★

- ・感染症法の5類とはなりましたが、季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、はしか、おたふくなど一緒に活動している者へ移る可能性が高い感染症については、感染が分かり次第、**活動停止の措置**といたします。遠方での合宿、長期での合宿など各事業も様々です。その時々状況において、帰宅させる、別部屋で休養などご対応をお願いいたします。
- ・宿泊が伴う場合は、体調不良の方はもとより、同室者・参加者の体調観察等の配慮、心身共にケアをお願いいたします。

だれもがかかりたくて病気になるわけではありません。マスク着用の義務付けがなくなったりしたものの、新型コロナウイルス感染症への恐怖心など人それぞれの思いがあります。偏見や差別などがないようにしましょう。

★その他★

- ・日々の体温確認もなくなりましたが、アスリートとしてのコンディション確認としては、起きてすぐの体温、脈拍、体重計測などは自己の体調のバロメーターとして活用できます。
- ・海外と日本国内、日本国内でも場所によって感染対策(特にマスク着用)の感覚的違いがあります。その場所、場面、状況に応じて対応することが求められることを考えましょう。



★感染症法についての参考資料★

感染症類型	感染症名
1類感染症	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、ペスト、マールブルク病、ラッサ熱、SARS、天然痘
2類感染症	急性灰白髄炎、コレラ、細菌性赤痢、ジフテリア、腸チフス、パラチフス
3類感染症	腸管出血性大腸菌感染症
新4類感染症	ウエストナイル熱、エキノコックス症、黄熱、オウム病、回帰熱、Q熱、狂犬病、コクシジオイデス症、腎症候性出血熱、炭疽、ツツガムシ病、デング熱、日本紅斑熱、日本脳炎、ハンタウイルス肺症候群、Bウイルス病、ブルセラ症、発疹チフス、マalaria、ライム病、レジオネラ症、急性A型ウイルス、急性E型ウイルス肝炎、高病原性トリ型インフルエンザ、サル痘、ニパウイルス感染症、野兔病、リッサウイルス感染症、レプトスピラ症、ボツリヌス症
新5類感染症	アメーバ赤痢、急性ウイルス性肝炎、クリプトスポリジウム症、クロイツフェルト・ヤコブ病、劇症型溶血性レンサ球菌感染症、後天性免疫不全症候群、ジアルジア症、髄膜炎性髄膜炎、先天性風疹症候群、梅毒、破傷風、バンコマイシン耐性腸球菌感染症、咽頭結膜熱、インフルエンザ、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、感染性胃腸炎、急性出血性結膜炎、クラミジア肺炎（オウム病を除く）、細菌性髄膜炎、水痘、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、成人麻疹、手足口病、伝染性紅斑、突発性発疹、百日咳、風疹、ペニシリン耐性肺炎球菌感染症、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、麻疹（成人麻疹を除く）、無菌性髄膜炎、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌感染症、薬剤耐性緑膿菌感染症、流行性角結膜炎、流行性耳下腺炎、淋菌感染症、バンコマイシン耐性黄色ブドウ球菌感染症、RSウイルス感染症、急性脳炎、尖圭コンジローマ

新型コロナウイルス感染症

●感染症法に基づく分類

これまで新型コロナウイルスは、2類(結核・SARS)同様とされていたが5類(季節性インフルエンザ・はしか)へ変更。感染症法と学校保健安全法により、左の表の分類と感染症名によって、治療期間、療養期間などが定められています。

●新型コロナ感染症の費用について 2023年5月8日以降

- 発熱などの症状がある場合にこれまでは無料で受ける検査ですが、検査費用の公費による支援は終了し、医療機関で行う検査で検査キットを使用する場合も初診料・治療薬を含め自己負担となります。(各自治体による検査キット配布事業は終了し、民間の検査所で行われるPCR検査は有料)
- ワクチン接種については、令和5年度においても引き続き個人負担なしで接種できます。
- 高齢者や重症化リスクが高い方年2回(5月～、9月～) 5歳以上すべての方年1回(9月～)

集団生活において気をつけたい感染症と予防方法

※学校保健安全法による分類

第一種感染症 ※

完全に治るまで出席できない

主な感染症

ポリオ(急性灰白髄炎)
ジフテリア
エボラ出血熱
ラッサ熱
痘そう
・・・ほか

第二種感染症 ※

感染症ごとに定められた期間出席できない

主な感染症

インフルエンザ
百日咳
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
麻疹(はしか)
風しん
水痘(水ぼうそう)
結核
・・・ほか

第三種感染症 ※

他の人にうつすおそれがないと認められるまで出席できない

主な感染症

腸管出血性大腸菌感染症(O157 など)
流行性角結膜炎(はやり目)

(第三種感染症として扱う場合もある)
溶連菌感染症 手足口病
ヘルパンギーナ
感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症・ロタウイルス感染症など)
・・・ほか