



(公財)北海道スキー連盟 合宿等における 健康管理及び感染対策ガイドライン

公益財団法人北海道スキー連盟

令和(2025)年10月末現在

はじめに

2019年12月私たちは、これまで経験したことのない感染症に見舞われ、大好きなスノースポーツを行うことさえもできなくなりました。その後も数年間 不安な気持ちをもっていましたが、2023年5月8日から感染症法上の位置づけが変わりました。

しかし、新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザなど他の感染症、注意しなくてはならないような「健康管理・コンディションづくり」に関わる必要があります。

本連盟での合宿等で、多くの方と接する場所です。ガイドラインを理解して、各事業が皆さんにとって有益な場となるようにしましょう。

合宿等への参加について

- ・当日**発熱・体調不良**がある場合は、医療機関を受診し医師の指示に従い、合宿等への参加について、保護者及び所属学校・チーム等指導者と相談し、参加の有無を決めましょう。
- ・所属学校、チーム等の出席(出勤)停止措置のある感染症については、そのガイドラインに従って下さい。
(参考資料の中に、国の分類、道教委、札幌市教委の出席停止をのせておきます。参考にして下さい)



- ・不参加の際は、その合宿等の担当指導者へ連絡を行ってください。
 - ・参加の場合においては、どのような体調不良があるか、薬の服用があるかなど、担当指導者へ伝えましょう。
- ※怪我や持病(アレルギーなど)についても、担当指導者に伝えておくといでしょう

宿泊中、合宿中での発熱・怪我などについて

- ・近隣の医療機関で受診してもらいましょう。
- ・**個人・指導者の判断だけで、持っているお薬は服用しないようにしましょう!!**
- ・夜中など医療機関に行けない場合などは、担当指導者への報告と保護者等と対応について連絡を取りながら対処しましょう。
- ・体調不良の方の別部屋での休養などのケアはもちろんのこと、同室者、参加者の体調観察等の配慮と、誰も体調を崩したわけではないことを考え、心身共にケアを担当指導者にお願いいたします。

★合宿先には、医療機関に行くことを想定して、マイナンバーカード、保険証、お薬手帳、予防接種をうけているかなど母子手帳コピーなど、基本セットとしておくとい良いでしょう。

★薬アレルギーなどある方は、知らない病院での処方には注意が必要です。

★保護者の方、連絡が取れる成人されているご家族の方と緊急連絡が取れるようにしておくことも大切です。

感染対策について

基本的な感染対策は重要であり、個々でできる感染対策は行いましょう!!

室内の乾燥、寒暖差、練習による疲労などから体調を崩しやすいので気を付けましょう!!

●トレーニング・宿泊先において（室内・屋外）

宿泊部屋での定期的な換気、手洗い等の手指衛生、咳エチケットなど状況によりマスク(加湿マスク)など使うとよいでしょう。

飲み物ののみ回しなども避けるとよいでしょう。

●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
持病の薬（アレルギーなど）



かんせんしょうたいさく

感染症対策

へのご協力をお願いします

感染症対策の基本は「手洗い」、マスクの着用を含む「咳エチケット」、「換気」です。

てあら しゅししょうどく
手洗い・手指消毒



せき
咳エチケット



かん き
換気



帰省等で高齢の方と会ったり、大人数で集まったりする場合は、
感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。



お薬については注意が必要です

・ドーピングに関わる指定薬物がはいっていませんか？

病院で処方される薬の中にも、市販の薬中にも、市販のサプリメント、のど飴、ドリンク剤などにも禁止薬物として指定されている成分が含まれている物が多くあります。以下のサイトを確認することと、医療機関の受診の際も、アスリートをしていてドーピングが気になることなどを伝えて処方してもらいましょう!!

日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) <https://www.playtruejapan.org/>

※アレルギーなど持病がある方、その他の持病や一時的な風邪薬など合宿等の際にも「飲んでいる」という方は、担当指導者に伝えときましょう。

保護者等の方のお迎えについて

体調、怪我の状況により合宿先にお迎えをお願いすることがありますことをご承知おきください。

その他

- ・女性アスリートにおいては、生理周期による体調の変化があります。特に強い痛み、精神面になどトレーニングを行うことに支障が出る方もいます。現在色々なセミナー等で、対処方法を教えてくれていますので活用してコンディションをどのように保つか考えましょう。
- ・アスリートも自身の体調を理解して、主体的に練習を進めるためには、指導者に伝えておく必要性があり、また、指導者もアスリートの体調等を理解し良い練習となるようにしましょう。
- ・アスリートとして、スノースポーツを楽しみ、自己の目標におかって努力すること年齢、性別、障がいの有無など多様性を尊重し、刺激しあい、理解しあうことを大切にしていきたいですね。
- ・雪の恵みとともに生き、世界に誇れるスノースポーツエリア北海道でプレーヤーをしていることを誇りに邁進しましょう。

厚生労働省 感染症法では、その感染力と罹患した場合の重篤性などにより、一類～五類感染症の類型に分類されています。

「一類感染症」

感染力及び罹患した場合の重篤性からみた危険性が極めて高い感染症

- エボラ出血熱 ● クリミア ● コンゴ出血熱 ● 痘そう ● 南米出血熱 ● ペスト
● マールブルグ病 ● ラッサ熱

「二類感染症」

感染力及び罹患した場合の重篤性からみた危険性が高い感染症

- ポリオ（急性灰白髄炎） ● 結核 ● ジフテリア ● 重症急性呼吸器症候群(SARS)
● 中東呼吸器症候群(MERS) ● 鳥インフルエンザ（H5N1） ● 鳥インフルエンザ（H7N9）

「三類感染症」

特定の職業への就業によって感染症の集団発生を起し得る感染症

- コレラ ● 細菌性赤痢 ● 腸管出血性大腸菌感染症 ● 腸チフス ● パラチフス

「四類感染症」

動物、飲食物等の物件を介してヒトに感染する感染症

- E型肝炎 ● ウエストナイル熱 ● A型肝炎 ● エキノコックス症 ● エムポックス
● 黄熱 ● オウム病 ● オムスク出血熱 ● 回歸熱 ● キャサヌル森林病 ● Q熱 ● 狂犬病
● コクシジオイデス症 ● ジカウイルス感染症 ● 重症熱性血小板減少症候群（SFTS）
● 腎症候性出血熱 ● 西部ウマ脳炎 ● ダニ媒介脳炎 ● 炭疽 ● チクングニア熱 ● つつが虫病
● デング熱 ● 東部ウマ脳炎 ● 鳥インフルエンザ（H5N1・H7N9を除く）
● ニパウイルス感染症 ● 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
● 鼻疽 ● ブルセラ症 ● ベネズエラウマ脳炎 ● ヘンドラウイルス感染症 ● 発しんチフス
● ボツリヌス症 ● マラリア ● 野兎病 ● ライム病 ● リッサウイルス感染症
● リフトバレー熱 ● 類鼻疽 ● レジオネラ症 ● レプトスピラ症 ● ロッキー山紅斑熱



「五類感染症」

国が感染症発生動向調査を行い、その結果等に基づいて必要な情報を国民一般や医療関係者に提供・公開していくことによって、発生・まん延を防止すべき感染症

※五類感染症は、診断した医師に届出を義務づける「全数把握」疾患と、指定届出機関からの届出により把握する「定点把握」疾患に分けて記載しています。

○全数把握疾患○

- ア메ーバ赤痢 ●ウイルス性肝炎（E型肝炎及びA型肝炎を除く）
- カルバペネム耐性腸内細菌目細菌感染症 ●急性弛緩性麻痺（急性灰白髄炎を除く）
- 急性脳炎（ウエストナイル脳炎、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎、東部ウマ脳炎、日本脳炎、ベネズエラウマ脳炎及びリフトバレー熱を除く）
- 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（STSS）●HIVとエイズ（後天性免疫不全症候群）
- ジアルジア症 ●侵襲性インフルエンザ菌感染症
- 侵襲性髄膜炎菌感染症 ●侵襲性肺炎球菌感染症（高齢者）
- 侵襲性肺炎球菌感染症（小児）
- 水痘（入院例に限る） ●先天性風しん症候群 ●梅毒 ●播種性クリプトコックス症
- 破傷風 ●バンコマイシン耐性黄色ブドウ球菌感染症
- バンコマイシン耐性腸球菌感染症●百日咳 ●風しん ●麻しん
- 薬剤耐性アシネトバクター感染

○定点把握疾患○

【小児科定点把握】

- RSウイルス感染症 ●咽頭結膜熱 ●A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 ●水痘
- 感染症胃腸炎（ロタウイルス） ●感染性胃腸炎（ノロウイルス） ●手足口病
- 伝染性紅斑 ●突発性発しん ●ヘルパンギーナ ●流行性耳下腺炎

【インフルエンザ／COVID-19定点把握】

- インフルエンザ（総合ページ） ●新型コロナウイルス感染症

【眼科定点把握】

- 急性出血性結膜炎 ●流行性角結膜炎

【性感染症定点把握】

- 性器クラミジア感染症 ●性器ヘルペスウイルス感染症 ●尖圭コンジローマ ●淋菌感染症

【基幹定点把握】

- クラミジア肺炎（オウム病を除く）
- 細菌性髄膜炎（髄膜炎菌、肺炎球菌、インフルエンザ菌を原因として同定された場合を除く）
- マイコプラズマ肺炎 ●無菌性髄膜炎 ●ペニシリン耐性肺炎球菌感染症
- 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

参考資料

学校感染症の種類と出席停止期間の基準について

令和6年10月改訂版

感染症の種類		出席停止の期間の基準
第1類	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブル病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がコロナウイルス属 SARS コロウイルスであるものに限り）、鳥インフルエンザ（病原体がインフルエンザウイルス A 属性インフルエンザ A ウイルスであってその血清型が H 5 N 1 であるものに限り）	治療するまで
	インフルエンザ（鳥インフルエンザ（N5N1）を除く）	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
第2類	百日咳	特有の咳が消失するまで 又は5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘	全ての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
	結核	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで
第3類	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他感染症※	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで

*その他感染症

…溶連菌感染症、伝染性紅斑、手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症など学校教育活動において流行を広げる可能性があり、医師において感染の恐れがあると認められたもの。

関係法令：学校保健安全法施行規則第18条、19条及び学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令

参考文献：「学校において予防すべき感染症の解説（令和5年度改訂）」日本学校保健会

北海道教育委員会資料引用

参考資料

〈札幌市の出席停止期間の基準〉

	病名	出席停止期間	
第2種の 感染症	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザ及び新型 インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、 かつ、解熱した後2日を経過するまで	
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療 法が終了するまで	
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経 過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風しん	発しんが消失するまで	
	水痘	発しんが痂皮化するまで	
	咽頭結膜熱*	主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	感染のおそれがないと認めるまで	
	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認 めるまで	
	新型コロナウイルス感染症	発症した後(発熱等の翌日を1日目として)5日を経過 し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで	
第3種の 感染症	腸管出血性大腸菌感染症	症状により学校医その他の医師において、感染のおそれ がないと認めるまで	
	流行性角結膜炎		
	急性出血性結膜炎		
	コレラ		
	細菌性赤痢		
	腸チフス・パラチフス		
	その 他 の 感 染 症	溶連菌感染症	抗生剤投与1～3日後まで(主要症状が消失するまで)
		手足口病	全身状態が悪い期間(全身状態がよければ登校可)
ヘルパンギーナ		全身状態が悪い期間(全身状態がよければ登校可)	

*アデノウイルス感染症と診断された場合は、咽頭結膜熱のり患が疑われるため、出席停止とすることができません。(学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで)

*その他、こちらに記載のない感染症(マイコプラズマ肺炎、ノロウイルス等)は、出席停止になりません。

ご家族や周囲の感染状況から医療機関を受診せずに判断するのではなく、医療機関による診断を受けていただきますようお願いいたします。また、ご家庭での検査キットのみの判断では、出席停止にはなりません。

出席停止の場合は、お子様が登校を再開されてから「出席停止のお知らせ」の用紙をお渡しします。「診断名」「出席停止の期間」「診断を受けた医療機関」を保護者が記入し、学校にご提出ください。よろしく願いたします。