

部活動再開に際して みなさんに守ってほしいこと

2020. 6. 11

大阪府立今宮高等学校
自治会・保健部

部活動が再開されますが、まだ新型コロナウイルスに対してのワクチンや薬がない以上、制限なく活動するのはまだ先になりそうです。そこで部活再開にあたってみなさんに守ってほしいことをお知らせします。

体調を万全に

- (全)体調が悪い場合（せき・喉が痛い・鼻汁が出る・鼻がつまる・身体がだるい・頭痛・関節痛や筋肉痛・下痢・吐き気・嘔吐など）は休みましょう。
- (全)熱中症を防ぐためにこまめに水分を取りましょう（30分に1回は必ず）。
- (運)4か月の休校で体力や筋力もかなり低下していると思いますので、いきなり激しい運動は×です。

感染症を防ぐために

- (全)活動前後に必ず手洗いをしてください。また共用の道具を使う場合は使用前後も手洗いをしてください。
- (全)活動中に顔を触らない（ついつい無意識で触っちゃうかもしれませんが、意識してくださいね。）
- (全)タオルやコップ等の共有はやめましょう。
- (全)室内で活動するクラブは換気をしましょう。エアコンや音漏れ等で終始換気ができない場合は、30分に1回5分程度換気をしてください。
- (文)向かい合っただけの活動は避けましょう。なるべく少人数で間隔を開けてください。
- (運)部室を使用してもかまいませんが、1度に入る人数は5名程度、中でおしゃべりはしないで、マスクは部室の外に出るまではつけておきましょう。換気も心掛けてください。（貴重品の管理などは顧問の先生と相談してください）
- (運)更衣室も密を避けるために人数制限があります。更衣室前の張り紙の指示に従ってください。

トレーニングルームについて

- ・しばらくの間トレーニングルームの使用は1つのクラブに制限します。必ず顧問の付き添いが必要です。生徒だけで入らないようにしてください。中に入る人数は10名程度とします。次のクラブが待っている場合は1時間程度で交代してください。
- ・消毒グッズを置いてありますので、練習終了後必ず消毒してください。