

「新しい生活様式」での部活動実施時のチェックリスト（生徒向け）**遵守すべき事項**

- 発熱や風邪症状がある場合は参加を見合わせる。

風邪症状の例：せき、呼吸困難、からだがだるい、のどが痛い、鼻汁が出る、鼻がつまる、頭痛
関節や筋肉痛、下痢、はきけ、嘔吐など

- 感染防止のために学校が定めたルールを守り、指導者の指示に従うこと。
- こまめな手洗い等を実施すること。
- 密集、密接、密閉する状態では、大きな声での発声、応援等をしないこと。
- 着替え時等の活動を行っていない際やミーティングを行う際にはマスクを着用すること。
- 運動や演奏を行っていない時でマスクを外している時は、他の人との距離（できるだけ2 m以上）を確保すること。
- 器具や用具を共用で使用する場合は、使用前後に手洗いを行い、活動中は目、鼻、口を触らないこと。
- 水分補給用のコップやボトル、タオルなどについては、共用しないこと。
- 長期にわたる臨時休業により、体力低下と暑さに不慣れなことから、段階的に活動量を増やすなど、急激な負荷がかからないよう、無理のない活動を心掛けること。体調に異変があるときは、指導者等に申し出ること。
- 熱中症対策も必要なことから、気温の高くない時期であっても、活動前後、活動中には水分補給をするなど、十分注意すること。
- 室内での活動については、可能な限り常時、換気を行うこと。
エアコン使用時や常時の換気が困難な場合は、30分に1度（5分程度）の換気を行うこと。