

事務連絡  
令和4年6月26日

第74回石川県民スポーツ大会

実施競技団体 理事長 殿  
市町体育・スポーツ協会 理事長 殿

公益財団法人石川県スポーツ協会  
事務局長 森山喜博  
(公印省略)

第74回石川県民スポーツ大会大会期間中のコロナウイルス感染防止対策  
並びに暑熱下における熱中症等の予防対策の徹底について（依頼）

時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度もコロナウイルス感染症について、感染者数は減少傾向にあるものの引き続き注意が必要な状況になっております。また、スポーツ活動中における熱中症についても、全国で報告されております。

各競技団体、市町体育・スポーツ協会におかれましては、関連する各種大会、事業においてコロナウイルス感染防止対策並びに熱中症事故防止にご留意いただいているかとは思いますが、本大会の実施にあたっても、コロナウイルス感染防止対策並びに熱中症等の予防に万全を期し、競技者等の健康に十分に留意して競技運営を行うよう、ご協力をお願いいたします。

#### 1 新型コロナウイルス感染防止のための留意点

- 日本スポーツ協会の作成した感染対策のガイドラインや競技ごとに定められている感染対策ガイドライン等を遵守すること。
- 練習中や競技中以外はマスクを着用すること。
- こまめに手洗い・洗顔または手指の消毒を行う。
- 三密回避行動を心がける。
- 大会への参加可否の判断については、別紙の「県民スポーツ大会の参加可否判断について」に記載された内容に基づき判断することとする。

## 2 競技別開始式における熱中症予防対策(例)

- ・炎天下および暑い室内における開始式の中止や時間短縮
  - ・開始式前の水分補給
  - ・開始式を座った状態で進行
  - ・直射日光下での帽子の着用
  - ・吸湿性、通気性のよい衣服の着用
- など

## 3 競技中における熱中症予防対策(例)

- ・長時間にわたる炎天下や暑い室内での競技の中止
  - ・競技時間の短縮や途中休憩を挟むなどのタイムスケジュールの工夫
  - ・直射日光を避けることができる選手団や競技役員のテント等の設置
  - ・水分補給場所の設置や給水時間の設定
  - ・吸湿性、通気性のよい衣服の着用
- など

以上の様な予防策を講じ、コロナウイルス感染防止対策並びに暑熱下での競技会の安全確保の徹底をお願いいたします。

あわせて、下記の別紙資料を準備いたしましたのでご参照ください。

- ・スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（日本スポーツ協会作成）
- ・県民スポーツ大会の参加可否判断について（県スポーツ協会作成）
- ・熱中症等が疑われる症状が発症した場合の手当（日本赤十字社「ホームページ」より抜粋）

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け①）

### 全般的な事項

- 感染防止のため主催者が実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理し、チェックリスト化したものを適切な場所（イベントの受付場所等）に掲示すること
- 各事項がきちんと遵守されているか会場内を定期的に巡回・確認すること
- 障がい者や高齢者など利用者の特性にも配慮すること
- 万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、参加当日に参加者より提出を求めた情報について、保存期間（少なくともイベント実施から1月以上）を定めて保存しておくこと
- イベント後に参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や、地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、施設の立地する自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくこと

### スポーツイベント参加募集時の対応

主催者が参加者に求める感染拡大防止のための措置としては、以下のものが挙げられます。

- 参加者が以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めること
  - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスク（品質の確かな、できれば不織布）を持参し、参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること
- 厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や各地域で取り組まれている通知サービス、通知アプリ等を活用すること
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底すること
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保すること  
（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け②）

### 当日の参加受付時の対応

- 受付窓口には、手指消毒剤を設置すること
- 参加料等の徴収ができるだけ事前振込等で行い、当日の現金授受を極力避けること  
また、当日カード類や現金の受け渡しが発生する場合には、コイントレーを活用すること
- 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように、貼紙等により注意を促すこと
- 人と人が対面する場所は、換気を徹底するとともに、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること
- 参加者が距離をおいて（できるだけ2mを目安（最低1m））並べるように目印の設置等を行うこと
- 受付を行うスタッフには、マスク（品質の確かな、できれば不織布）を着用させること
- インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を避けるようにすること
- 当日の受付のほか、イベント前日の受付を行うなど当日の混雑を極力避けること
- イベントの前に、厚生労働省提供の、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のダウンロードや各地域で取り組まれている通知サービス・通知アプリ等の登録・利用者のQRコード読み取りを促すこと
- 参加者から以下の情報の提出を求めるこ
  - 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する
  - 利用当日の体温
- （利用前2週間における以下の事項の有無）
  - 平熱を超える発熱
  - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

### スポーツイベント参加者への対応

- マスク等の準備
  - 参加者がマスク（品質の確かな、できれば不織布）を準備しているか確認すること
  - 参加の受付、着替え、表彰式等の運動・スポーツを行っていない間については、正しいマスクの着用を求めることが、運動・スポーツ中のマスクの着用は参加者等の判断によるものとするが、マスクを着用しない場合は、会話を控え、咳工チケットを徹底するように注意を促すこと
- スポーツイベント参加前後の留意事項
  - イベントの前後のミーティングにおいても、三つの密を避けること
  - 会話時にマスク（品質の確かな、できれば不織布）を着用するなどの感染対策に十分に配慮すること
  - イベント前後での懇親会の開催を控えること　□公共交通機関や飲食店等を利用する場合は、分散利用すること

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け③）

### イベント主催者が準備すべき事項の対応①

#### □手洗い場所

- 手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意すること
- 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
- マラソンイベント等では、始点、休憩所、終点にできるだけ手洗い場を確保すること
- 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めてても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること（※））  
(※)ハンドドライヤー設備は、メンテナンスや清掃等の契約等を確認し、アルコール消毒その他適切な清掃方法により定期的に清掃されていることを確認する場合は使用を可
- 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること

#### □更衣室（シャワー室を含む）、休憩・待機スペース

- 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること  
(障がい者の介助を行う場合を除く)
- 休憩・待機スペースでは、対面で食事や会話をしないように促すこと
- ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限するとともに、人ととの十分な間隔を空けた整列を促すなどの対策を行う等の措置を講じること
- 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、手すり、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、定期的かつこまめに消毒すること
- 換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等、換気に配慮すること
- 入退室前後の手洗いを徹底すること（手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤の使用を徹底すること）

#### □洗面所

- トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、手すり、水洗トイレのレバー等）について、定期的かつこまめに消毒すること
- トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること
- 手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意すること
- 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
- 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めてても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること（※））  
(※)ハンドドライヤー設備は、メンテナンスや清掃等の契約等を確認し、アルコール消毒その他適切な清掃方法により定期的に清掃されていることを確認する場合は使用を可
- 利用者が密な状態になるおそれがある場合は、入場制限や利用時間をずらす工夫を行うとともに、人ととの十分な間隔を空けた整列を促すなどの対策を行うこと
- 換気扇を常に回す、換気用の小窓を開ける等、換気に配慮すること

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け④）

### イベント主催者が準備すべき事項の対応②

#### □飲食物の提供時（飲食物の提供時には、飲食店に準拠した対応をする必要があります）

- 参加者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
- スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・瓶・缶や使い捨ての紙コップで提供すること（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加するイベントでは、未開封の飲料を提供しなければならない）
- 果物等の食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと
- 飲食物を取り扱うスタッフにはマスク（品質の確かな、できれば不織布）を着用させること
- 利用者が密な状態になるおそれがある場合は、利用時間をずらす、人ととの十分な間隔を空けた利用の徹底、入場制限等を行うこと
- 他にも、現行の飲食店ガイドラインやルール、各都道府県の要請等に従うようにすること

#### □観客の管理

- 有観客開催する場合は、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、事前に観客席の数を減らすなどの対応をとること
- 大声での声援を送らないことや会話を控えること（マスク着用の場合でも、会話を短く切り上げる等の対応が望ましい）
- 会話をする場合にはマスク（品質の確かな、できれば不織布）を着用すること等の留意事項を周知すること
- 選手等と観客がイベント前後・休憩時間等に接触しないよう確実な措置を講じること
- 入退場時の密集回避（時間差入場等）を行うこと

#### □スポーツイベント会場

- スポーツイベントを室内で実施する場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと
- 換気設備を適切に運転することや、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと  
(1時間に2回以上、かつ、1回に5分間以上、又は常時換気)
- 寒冷な場面では室温が下がらない範囲で常時窓を開けることや、乾燥する場面では湿度40%以上を目安に加湿すること
- 必要に応じ、CO<sub>2</sub>測定装置を特に換気が不十分となりやすい室内の複数個所に設置する等により、換気状況を常時モニターし1000ppm以下を維持すること
- 換気の補助としてHEPAフィルタ式空気清浄機やサーキュレーター併用も考えること

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け⑤）

### イベント主催者が準備すべき事項の対応③

#### □ゴミの廃棄

- 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスク（品質の確かな、できれば不織布）や手袋を着用すること
- マスクや手袋を外した後は、石鹼と流水で手を洗うか、手指消毒薬を使用するかのいずれかを行うこと

#### □スタッフの管理等

- 感染リスクが高まる「5つの場面」、「新しい生活様式」等の案内物を活用して、スタッフに対して新型コロナウイルス感染症予防管理対策を周知・徹底すること
- 普段から、健康観察アプリなどを活用し、毎日の健康状態を把握すること
- 発熱又は風邪等の症状が見られるスタッフについては、出勤自粛を図り、受診・相談センター やかかりつけ医などに適切に相談するように促すこと
- ワクチン接種については、厚生労働省HPの「新型コロナワクチンについて」等を参照すること
- ウイルス検査・受診については、産業医、契約医療機関、受診・相談センター等に案内・相談等を行うとともに、例えば、産業医等が適切に対応できる職場では、軽症状のスタッフを対象とした抗原定性検査等の積極的な活用を検討すること
- ユニフォームや衣服はこまめに洗濯すること
- 事務作業等を行う場合は、業務に支障とならない範囲で、テレワーク等遠隔業務の実施を積極的に検討すること
- 会議等を行う場合は、オンラインでの実施を検討すること
- やむを得ず対面での会議を実施する場合、三密の回避、換気の徹底、身体的距離の確保、時間を短くすること、マスク（品質の確かな、できれば不織布）着用に留意すること

※本チェックリストはあくまでサンプルであり、各スポーツイベントの特性等を勘案して、各競技別のガイドラインなども参照しながら、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

## スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（参加者向け）

### 参加者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること
  - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
  - 厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や各地域で取り組まれている通知サービス・通知アプリ等を活用すること
  - こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底すること
  - 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
  - イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
  - 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
  - イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
  - イベントの前後のミーティングにおいても、三つの密を避けること
  - イベント前後での懇親会の開催を控えること

### 参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
  - 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
  - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
  - 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。
- 位置取り：走る・歩くイベントにおいては、前の人への呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
- 運動・スポーツ中に、唾や痰を吐くことは極力行わないこと（※）
  - （※）やむを得ない場合は、周囲を確認し飛沫の飛散に注意すること
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人とできる限り2mを目安に最低1m距離を空けて対面を避け、会話は控えめにし、咳エチケットを徹底すること（飲食時以外はマスク（品質の確かな、できれば不織布）着用）
  - 指定場所については、換気を十分に行うこと
- 同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと

※本チェックリストはあくまでサンプルであり、各スポーツイベントの特性等を勘案して、各競技別のガイドラインなども参照しながら、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

## 【熱中症等が疑われる症状が発症した場合の手当】

### 熱中症

高温、多湿、風が弱い、輻射熱（地面や壁などからの放射により伝わる熱）があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れるなど体温や体液の調整機能が破綻します。このことが原因で起きる障害を熱中症といいます。死に至る危険性のある病態ですが、予防の方法を知つていれば防ぐことができます。

### 熱中症の症状

「暑熱環境にさらされた」という条件が明らかで、熱痙攣、熱失神、または熱疲労の症状があれば熱中症の疑いがあります。熱痙攣は全身痙攣ではなく「筋肉のこむらがえり」、熱失神は「立ちくらみ」です。熱疲労は、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などが見られる状態です。また、気温が低く、湿度が高い場合は、体温が低くても同様の症状が見られる場合があります。

### 手当

- ・できるだけ早く風通しのよい日陰や、冷房が効いている室内などに避難させます。
- ・本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱い場合は、足を高くした体位にします。
- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ・意識があり、吐き気や嘔吐などがない場合は、水分補給をさせます。スポーツ飲料か、薄い食塩水などを飲ませます。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部（わきの下）、鼠径部（大腿の付け根、股関節部）に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。また、体温の冷却はできるだけ早く行う必要があり、重傷者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。
- ・水分が補給できない、症状に改善が見られない、様子がおかしい、全身の痙攣があるなど、手当の判断に迷う場合は、ためらわずに救急隊を要請します。
- ・救急隊を要請後も、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。
- ・意識がなく、普段どおりの呼吸がない場合は、一次救命処置の手順により手当を行います。

（日本赤十字社「ホームページ」より抜粋）

※ 熱中症等が疑われる症状が発症した場合には、会場に配置されている看護師に報告して下さい。

# 熱中症予防対策チェックリスト

競技名 :

記載者氏名 :

大会開催日 : 年 月 日

開始式の予防チェック	No.	チェック項目	チェック
	1	開始式前の水分補給をしている	
	2	炎天下及び暑い室内における開始式の中止や時間短縮ができる	
	3	厳しい暑さのため開始式を座った状態で進行している	
	4	直射日光下での帽子や、吸湿性、通気性のよい衣服の着用をすすめる	

各試合前の予防チェック	No.	チェック項目	チェック
	1	救護室に相当する場所を確認している(AEDの確認含む)	
	2	直射日光を避けられる選手団・競技役員のテント等の設置がある	
	3	試合場・休憩場所に水分や塩分を補給できる場所がある	
	4	会場内の気温等を確認している	
	5	身体を冷やすための準備(氷や冷たいおしぼり等)がある	
	6	屋内試合場の換気(カーテン・窓の開閉)をしている	
	7	競技時間短縮や途中休憩などのタイムスケジュールの工夫がある	
	8	吸湿性、通気性のよい帽子・衣服の着用をすすめる	

試合中の予防チェック	No.	チェック項目	チェック
	1	定期的に試合場の気温を確認している	
	2	定期的に試合場の換気・風通しをしている	
	3	給水時間を設定している	
	4	試合中は定期的に休憩と水分補給に係る注意喚起が行われている	

## ※《熱中症の予防》

水分・塩分の摂取	○運動の前後・作業中に定期的に水・塩分を摂取してください。 ○少し塩分の入った水(0.1~0.2%の食塩水)またはナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンクなどを、20~30分毎に、カップ1~2杯程度摂取することが望ましいでしょう。
服装など	○服装は、通気性や吸湿性の良い生地が好ましいでしょう。 また、冷却効果のある熱中症対策関連商品を使用するなど、体の表面から放熱を促すよう心掛けましょう。 ○直射日光下では、通気性の良い帽子を着用しましょう。
試合中の巡視	○高温多湿の会場での試合中は、巡回を頻繁に行い、選手が定期的な水分・塩分を摂取しているかどうか、選手の健康状態に異常はないかを確認してください。
休憩時間の確保	○試合の状況などに応じて、休憩時間の確保と高温多湿の会場での連続試合の解消に努めてください。 ○日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。

## ※《熱中症の救急措置》

<意識がしっかりしている場合>
◆日陰の涼しい場所で体を冷やしてください。◆看護士に報告すること。 ◆水分・塩分を補給してください。◆一人にしておかないこと。
<意識がない、返事がおかしい、嘔吐・頭痛・高体温がある場合>
◆救急車を呼んで医療機関に搬送してください。 ◆涼しい場所に避難させ、脱衣と体の冷却をしてください。 (首筋・脇の下・脚の付け根などを冷水・袋に入れた氷水などで冷やしてください。)