

全国高等学校軟式野球選手権大会応援参加の皆さんへ

第67回全国高等学校軟式野球選手権大会応援参加者の健康管理について

今回の全国大会は、新型コロナウイルス感染症流行中の開催のため、**感染予防対策**をはじめ**体調管理**をいつも以上にしっかり行う必要があります。

『**応援に行くという自覚**』をもって、みんなで元気いっぱい気持ちよく応援が出来るように、各自しっかりと健康管理を行いましょう。

体調管理について

少しでもいつもと違う体調の異変を感じる時は、無理をせずに自宅待機し、必要な場合は早めに受診しましょう。

* 応援出発前からの**体調確認チェック**

- ☐ 起床時の検温記録、睡眠時間の確保や食事に留意し体調を整えているか
- ☐ 37度以上の発熱や倦怠感・息苦しさ・のどの痛み・咳などの**風邪症状**や体調が悪い所はないか（特に喘息等の持病のある人は、必要に応じて薬の準備を）
- ☐ 同居家族の中に風邪症状等、体調の悪い人がいないか
- ☐ 新型コロナに感染したり、濃厚接触者に特定された場合、自宅療養期間が解除され体調も回復しているか
- ☐ おなかの調子が悪く下痢症状はないか
（トイレの場所が限られ、すぐ利用できず苦しい思いをすることも）

準備物

- ☐ 健康保険証（熱中症等、急な病院受診対応のため）
- ☐ 不織布マスク（予備も1枚準備） ☐ 帽子・日焼け止め
- ☐ タオル（人との貸し借り厳禁、水にぬらして熱中症予防にも対応）
- ☐ 除菌シート・携帯用アルコール消毒
- ☐ 熱中症予防グッズ（ペットボトルを凍らせたもの等）
- ☐ 雨具（カッパ：急な天候変化に対応）・・・応援スタンドでは傘は使用禁止
- ☐ 各自必要な薬（例：乗り物酔いの薬、持病の薬等）**学校では準備しません**
但し、薬の貸し借りはしない！（アレルギー症状の出る人がいます）
- ☐ 接触確認アプリ（COCOA）の活用、その他、各自必要な物品



元気いっぱい 気持ちよく 応援できるように

一人一人が予防行動の徹底と健康管理を実施していきましょう！

新型コロナ感染症は現在、10代や10歳以下の感染者の占める割合が多く、感染経路では、『家庭内感染』が多いのが特徴です。現在オミクロン株のBA.5への置き換わりが進み新規感染者数が急増しているためしっかりと対策をする必要があります。

全国大会応援に向けて守ってほしいこと



(1) 1人ひとりの基本的感染対策

*感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスク着用（不織布マスク） ③手洗い・消毒

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ（カラオケBOXやコンサート会場等は注意！）
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避け、必ずマスク着用（不織布マスク）
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話するときは、症状がなくてもマスク着用（不織布マスク）
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える
- ☐ 手洗いは水と石けんで丁寧に洗う。（消毒液の使用可）

*移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 旅行や外出は控えめに。（友人宅に泊まるなど不要不急は控える）
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録しておく。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式 ～毎日しっかり～

- ☐ 毎朝、体温測定、健康チェック（発熱や風邪症状があれば無理せず自宅療養）
- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ こまめに換気
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ 身体的距離の確保（1～2m）
- ☐ 『3密』の回避（密集・密接・密閉）→『0密』をめざそう！