

## 新型コロナウイルス感染症防止チェックリスト

教室当日に必ずご確認ください。

以下の項目に該当がある場合は自主的に参加を控えてください。

- ◆体調がよくない。(発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある。)
- ◆過去14日以内に平熱を超える発熱があった。
- ◆過去14日以内にせき・のどの痛みなど風邪の症状があった。
- ◆過去14日以内にだるさ(倦怠感)・息苦しさ(呼吸困難)などの症状があった。
- ◆過去14日以内に嗅覚や味覚の異常があった。
- ◆過去14日以内に体が重く感じる・疲れやすいなどの症状があった。
- ◆過去14日以内に新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触があった。
- ◆過去14日以内に同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいた。
- ◆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る国や地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触があった。

以下の項目を遵守して参加してください。

- ◆マスクを持参しスポーツを行っていないときはマスクを着用すること
- ◆こまめな手洗いとアルコール等による手指消毒をすること
- ◆密な状態にならないように距離を確保すること
- ◆かけ声や大きな声での会話は控えること
- ◆飲み残したスポーツドリンク等の飲食物は持ち帰ること
- ◆水分補給や昼食等の飲食時は周囲となるべく距離を取り対面を避け会話は控えること
- ◆教室終了後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報告すること
- ◆その他感染防止のために主催及び主管団体が定めた措置を遵守し指示に従うこと