

# 手のひら健康バレー・実施時の 新型コロナウイルス感染拡大予防対策ガイドライン (座位の競技用)

令和2年7月28日  
NPO法人手のひら健康バレー協会

以下の事項に該当するものが1つでもある場合には、自主的に参加を見合わせることを。

- 平熱を超える発熱（37度5分以上）
- 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
- 嗅覚、味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等の症状
- 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
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者
- 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

## 参加者へ

- アルコールなどによる手指消毒を実施すること。
- マスクを用意すること。
- 30分に1回、5分程度、窓を開けて外気を取り入れる換気を行うこと。
- 運動中は、マスクをすること。**
- 運動は、15分以内に1回、5分程度の休憩をとること。
- 休憩中はマスクを外し、水分を補給すること。**
- 会話をするときにはマスクを着用すること。**
- 大きな声での会話をしないこと。
- ボールは、1時間に1回、除菌スプレー等で消毒すること。
- チーム責任者は、参加者名簿を作成し、連絡先を把握するとともに1ヶ月間、保存すること。
- 参加者は、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、チーム責任者に報告すること。
- チーム責任者は、参加者から新型コロナウイルス感染の発症報告があった場合は、速やかに自治体の衛生部局等に報告すること。
- ミーティングや懇親会においても、密集、密接、密閉の三つの密を避けること。

## 用具の設置について

- 椅子の位置、手のひらネットの張り方は、通常のやり方とは異なります。詳細は、裏面を参照にしてください。

## 感染予防について

- 厚生労働省の「COCOA」新型コロナウイルス**接触確認アプリの登録**をしましょう！簡単に登録でき、操作は1～2分で済みます。登録すると予防につながります。
  - ① Google から接触確認アプリを入力
  - ② 指示通りにクリック
  - ③ 登録が終了すると、携帯の画面にアイコンが作成されます。

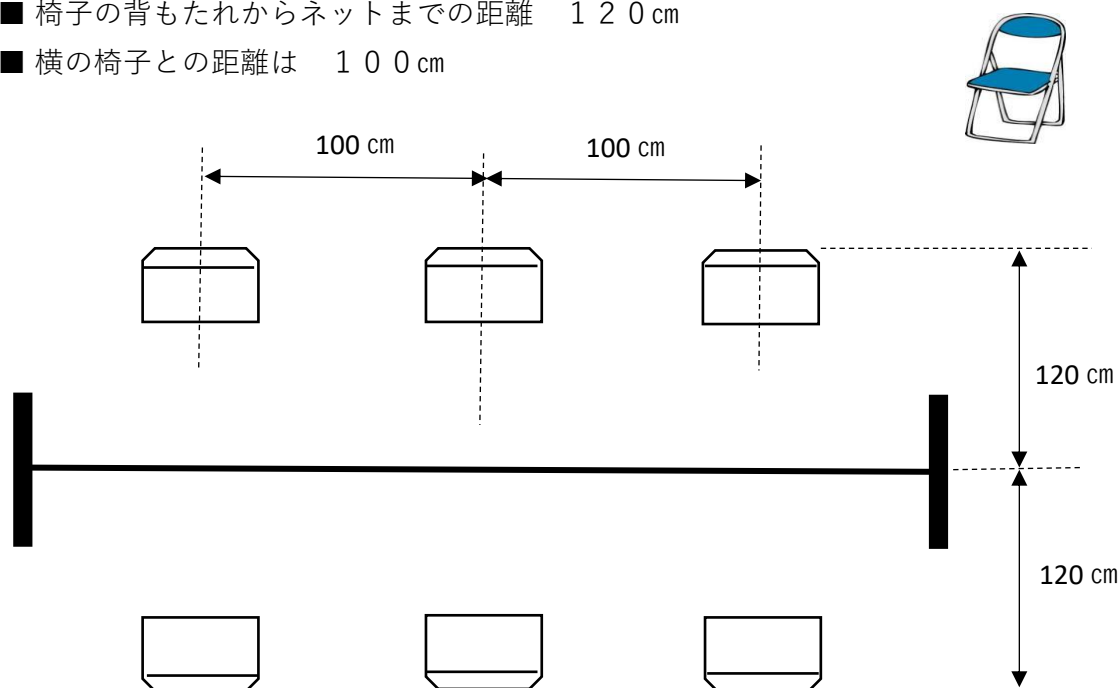
## 用具の設置について

### 1. 用具以外に準備するもの

- メジャー
- 飛沫防止シート（30cm幅のサランラップ等）
- 除菌スプレー

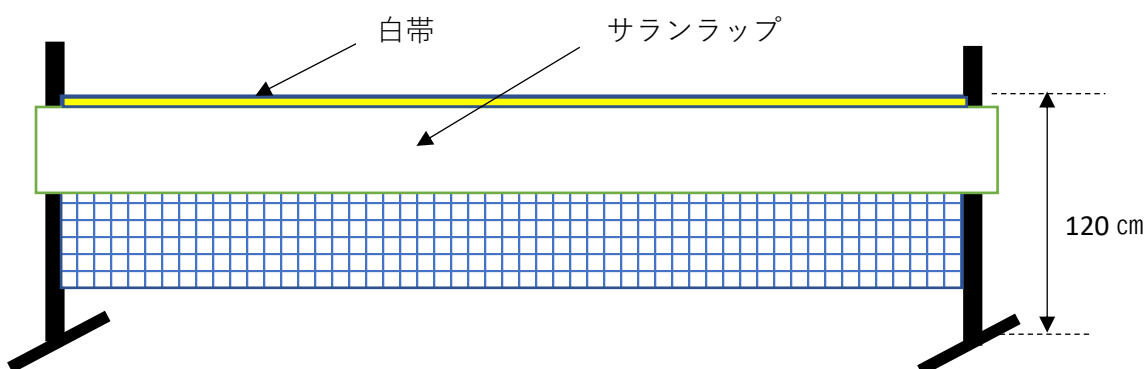
### 2. 椅子の位置（距離）

- 椅子の背もたれからネットまでの距離 120cm
- 横の椅子との距離は 100cm



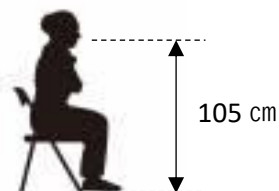
### 3. ネットの設置方法

- ネットの高さを120cmにする。（通常は110cm）
- 飛沫防止のため、白帯の位置にサランラップを下図のように巻き付ける。



### 4. 参考

- 身長168cmの方の口元の位置



- 成人の口から出た飛沫が地面に落ちるまでの飛距離は2～5m程度とされています。しかし、飛沫感染、つまり保菌者からの口から出た水分を含んだ飛沫が周囲の人の口や鼻に到達して感染を引き起こす距離は1m程度とされています。

**会話する時は必ずマスクをしましょう！**

お問合せ

NPO法人手のひら健康バレー協会 事務局  
TEL: 042-403-0271 FAX: 042-202-0929