

新型コロナウイルス感染対策 ガイドライン



Tokyo Swimming Association

改定版（2022/4/25）

1 基本事項

■はじめに

新型コロナウイルスの感染を最大限に防止しながら水泳講習及び水泳競技会を運営するためには、受講者、指導者、保護者、選手、チームスタッフ、競技役員全ての方の理解と協力が必要です。残念ながら感染のリスクは0（ゼロ）ではありません。ひとり一人が自覚と責任をもって自己防衛することが重要です。自己防衛は、家族や仲間を守ることにもつながります。「自分は大丈夫」の考えは捨て、すべての人が新型コロナウイルスの特性を正しく理解し、感染防止に努めてください。

■新型コロナウイルス感染症の基本事項

新型コロナウイルスの感染経路は、咳やくしゃみ等の飛沫が目や鼻、口の粘膜に付着し、呼吸器に入ることによって感染する飛沫感染が主体であり、換気の悪い環境では咳やくしゃみなどがなくても感染すると考えられている。また、喀痰や鼻水等の体液およびそれらで汚染された環境に触った手で目や鼻、口の粘膜に触れることによって感染する接触感染もあるため、上記2つの経路の感染予防策を徹底する。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもあるため、常に予防を意識する。¹⁾

・飛沫感染予防

全員がマスクを着用する。²⁾

全員が咳エチケットを徹底し、会話は控えめにする。²⁾

人と人が対面する場所ではアクリル板やビニールシート等を用いた仕切りを設置する。

飛沫は空気中を漂わず空気中で短距離（1～2m）まで到達するため、対人距離（1～2m 四方）を確保する。¹⁾

換気を徹底する。¹⁾

・接触感染予防

流水と石けんによる手洗いもしくは擦式アルコール消毒薬による手指消毒を徹底する。¹⁾

アルコールや抗ウイルス作用のある消毒剤含浸クロスで定期的に高頻度接触部位および共用物の清拭消毒を行う。²⁾

■プールの水質

プールの水質については、厳重な衛生基準によって徹底管理されている。厚生労働省⁶⁾や文部科学省⁷⁾はそれぞれ消毒について基準を定めており（遊離残留塩素濃度は0.4mg/L以上）、プールでの感染（アデノウイルスやエンテロウイルス）を防止している。新型コロナウイルスもこれらの感染予防により不活化されると考えられる。

つまり、プールでは新型コロナウイルスの流行以前からウイルス感染の対策がきちんととられていたことになる。

2 参加者の遵守事項

1. 講習（大会）の7日前から講習日まで下記事項に該当する場合は参加を見合わせることに。

- ・発熱(37.5℃以上)を認める。
 - ・せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
 - ・だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
 - ・嗅覚や味覚の異常がある。
 - ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
 - ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
 - ・参加7日前まで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、地域等への渡航歴がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。
2. 講習当日は入館から退館時までの全ての場面で、十分な対人距離（できるだけ2 m以上）をとって行動する。
3. 入場時検温にて発熱が認められた場合は、救護担当者の指示に従う。
4. 入場前に体調不良となった場合は、会場内に入場せず帰宅するか、判断に迷う場合は入場口のスタッフに申告する。
5. 会場内で体調不良となった場合は、近くのスタッフに申告し、移動せずにその場で指示を待つ。携帯電話等で連絡可能な場合はその場で実行委員会に連絡し指示に従う。
6. 消毒液で手指の消毒をしてから入場する。また、こまめな手洗いと手指消毒を実施すること。トイレなど共用部の利用後は必ず消毒を行うこと。（手指消毒と触れた場所の消毒）

- (1)新型コロナウイルスは、目から感染する場合があります。ゴーグルは常に清潔に管理し、装着時は手指の消毒を行い清潔な手で取り扱ってください。
- (2)スタート台バックプレート調節の前後は手指消毒を行ってください。
（各レーンに消毒液を設置します）

7. 会場内では、入水時を除きマスクを着用すること。（更衣室・プールサイド・トイレ控え場所・招集所などで着用する）

- (1)講習直前は、係の指示があるまでマスクを外さないでください。
- (2)講習直後やウォームアップ直後は、呼吸が落ち着くまでマスクを着用せずに静かに指定の場所で待機してください。

8. マスクを外した時は、専用のケースまたはポケット等に収納すること。また、マスクを外している間は会話を控え、咳やくしゃみが出る場合は、口を「肘で覆う」または「タオルや衣類で覆う」など咳エチケットを徹底すること。
9. マスクは水濡れ等で使用できなくなることが予想されるため、必ず予備を持参すること。また、不要になったマスクは、ビニール袋等に収納して持ち帰ること。
10. 可能な限り水着を着用して来場すること。
11. 更衣室は係の指示に従い利用すること。更衣室の入退時に手指消毒を行う。また、体や髪が濡れている場合は更衣室に入る前に十分に水を拭き取ること。（更衣室内に留まる時間を極力短くする）

- (1)更衣中はマスクを着用のまま会話を最小限に止めてください。
- (2)更衣室内のドライヤー、脱水機は利用できません。
- (3)更衣室内の扇風機（サーキュレーター）は、換気のために調整してありますので、向きを変えたり移動しないでください。
- (4)更衣室は入室人数制限を行います。係の指示に従ってください。

2

12. 観覧席を利用する場合は、対人・座席間の距離をできるだけ2 m以上保つこと。
13. 会場内での食事はなるべく控えること。やむを得ず食事をする場合は、会話を控える、他者と対面しないなど飛沫感染の防止に努めること。
14. ごみは必ず持ち帰ること。
15. 大きな声での会話や応援をしないこと
16. 水泳用具・タオル・飲食物等は、専用の物を用意し共用しないこと。

- (1)講習で使用するビート板等の用具は消毒済です。
- (2)指定された用具以外は使用しないでください。
- (3)衣類やタオルの「むきだし」での放置は感染のリスクを伴います。必ず袋等に収納してください。

17. 会主催者・施設管理者が定めたその他の措置・指示に従うこと。
18. 講習会后7日以内に「新型コロナウイルス感染症」を発症した場合、またはその疑いが生じた場合は、速やかに東京都水泳協会に報告すること。

令和2年8月1日 初版
令和2年9月1日 一部改訂
令和3年9月10日 一部改訂
令和4年2月24日 一部改訂
令和4年4月25日 一部改訂
令和4年12月1日 一部改訂
公益財団法人東京都水泳協会医科学委員会監修

【公益財団法人東京都水泳協会】
〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル8F
電話 03-5422-6147 (平日10時～17時)
e-mail oc@tokyo-swim.org

・出典

- 1) 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き・第2版 (5/18 厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000631552.pdf>
- 2) 事業者向け東京都感染拡大防止ガイドライン～「新しい日常」の定着に向けて～] (5/22 東京都)
https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2020/05/22/documents/11_01_1.pdf
- 3) 「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法 (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>
- 4) フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン (5/25 日本フィットネス産業協会)
https://www.fia.or.jp/wp-content/uploads/2020/01/fia_guide.pdf
- 5) 医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) 不活化効果について
<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>
- 6) 「遊泳用プールの衛生基準について」(厚生労働省健康局生活衛生課通知第 0528003 号)
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu-eisei01/pdf/02a.pdf>
- 7) 学校環境衛生基準 (平成 21 年文部科学省告示第 60 号)
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2018/04/16/1292838_01.pdf
学校環境衛生基準 (平成 30 年文部科学省告示第 60 号)
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2018/04/16/1292838_02.pdf

※換気について

必要換気量1人あたり毎時30m³を満たす場所を前提に毎時2回以上(30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。)部屋の空気をすべて外気と入れ替える¹⁾。

定期的(例えば日中は1時間に1回程度、1回10分程度)な換気を行う。開窓による換気は2方向以上で行い、風の流れることができるように施設状況に合わせて工夫する²⁾。

参照：

1)厚生労働省「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>

2)環境感染学会高齢者介護施設における感染対策 第1版

http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koreisyakaigoshisetsu_kansentaisaku.pdf



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をゆらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



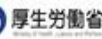
1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）



(独)製品評価技術基盤機構（N I T E）が実施した有効性評価の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

従来から推奨してきた消毒方法

- 主な用途
- 石けん・ハンドソープによる手洗い **手指**
 - アルコール（60%以上95%以下） **手指** **物品**
 - 熱水 **物品**
 - 塩素系漂白剤等（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上） **物品**

- ※ このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。
- ※ 対象物と接触させて消毒する場合の効果の評価したものです。
- ※ 手指等への影響、空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。

今回の評価事業を通じて、あらたに有効性が確認された方法

家庭用洗剤等 **物品**
(界面活性剤・第4級アンモニウム塩) 一部手洗い

直鎖	酸	(0.1%)
		0.1%
		0.05%
塩化		0.05%
塩化		0.05%
塩化		0.01%
		0.2%
純石	分 脂肪酸	0.24%
純石	分 脂肪酸	0.22%

使用方法

- ・住宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。
- ・台洗剤は、100分の1に薄めて、(水500mlに小さじ1杯)きれいな布などに浸して拭き取る。

・有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。

次亜塩素酸水 **物品**

拭き掃除に使うとき

有効塩素濃度80ppm 0.008% 以上

※シクロインシアン酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上
 ※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい
 ※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

流水で掛け流すとき

有効塩素濃度35ppm 0.0035% 以上

- 使用方法**
- ・汚れをあらかじめ落としておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。
- 使用方法**
- ・汚れをあらかじめ落としておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。
-

有効性評価 詳細 <https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

新型コロナウイルス対策

注意！
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

「次亜塩素酸水」を使って モノのウイルス対策をする場合の 注意事項

アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を水に溶かしたものを扱う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを使いましょう。
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

①汚れをあらかじめ 落としておく

目に見える汚れはしっかり落としておきましょう。

元の汚れがひどい場合などは、有効塩素濃度200ppm以上のものを使うことが望ましいです。

②十分な量の次亜塩素酸水で 表面をヒタヒタに濡らす

アルコールのように少量をかけるだけでは効きません。



③少し時間をおき（20秒以上）、 きれいな布やペーパーで拭き取る

安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸入しないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手をふれず、ゴム手袋などを着用してください。

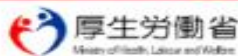
効果的に使うためのポイント

- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いので、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧はこちら



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。修正されることがあります。



新型コロナウイルス対策ガイドライン

熱中症追補

出典：「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する 学術団体からのコンセンサス・ステートメント
(新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ)

①エアコンによりできる限り高温環境を避ける、換気により設定温度と実際の測定温度には差があるため、測定温度が 24～28℃となるようにエアコンの設定温度を調整する。また、通常エアコンには換気能力はないため、換気に関しては通常の換気ルールを順守する。

②WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) によるリスク判定を行う。

WBGT が 31℃以上 (危険) あるいは WBGT が 28～31℃ (嚴重警戒) の場合、熱中症のリスクが高いことに加え、マスクやフェイスガードが熱中症の直接リスクであるか否かを示す根拠はないため、1～2mのフィジカル・ディスタンスを保てない状態が15分以上持続してしまうような場合を除いてマスクやフェイスガードは外して活動することとする。

③WBGT については、リアルタイムで以下の WEB サイトなどを参照し、判定する。

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

④水分摂取を励行する。通常的水分補給にはお茶などの飲料で十分だが、大量の発汗がある場合には水分は0.1～0.2%の食塩 (Na 含有量として 40～80mg/100mL) と糖質を含んだものを摂取する。

飲水は1日1.2Lの水分補給を目安とする。(1時間ごとに200mlの水分摂取) 大量の発汗がある場合には体重減少量の70～80%の水分補給が必要(1リットルの発汗で700～800mL)とされる。

現場のみならず、起床時や入浴前後にもこまめに水分摂取をおこなうことが肝要となる。

⑤飲料については共用を避け、個人管理とする。(ペットボトルからの注ぎ分けは禁止とする)

⑥心不全や腎不全、透析導入中の方など水分摂取に制限がある方は、あらかじめ主治医に水分摂取について相談をする。

WBGT の指針（環境省の熱中症予防情報サイトより）

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

※ (28～31°C) 及び (25～28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35°C	28～31°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温 が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31°C	25～28°C	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水 分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28°C	21～25°C	注意 (積極的に水分補 給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は 必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので 注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より