

①拠点活動に参加する前に確認しましょう！



みなさんに安心・安全に拠点活動（PPK 体操）を実施してもらうためのチェック項目です。活動に参加する前にご自身のことを振り返り、該当する項目がある場合にはお休みしましょう。

～新型コロナウイルス感染症に関するチェック項目～

確認	内 容
☐	7 日間以内にあなたや同居している人に以下のような症状がある ●発熱 ●強いだるさ ●息苦しさ ●咳 ●頭痛 ●のどの痛み ●鼻水 ●嘔吐や下痢 ●においがわかりにくい ●味がわかりにくい
☐	7 日間以内に、大人数・長時間の会食に参加した、あるいは換気の悪い混雑した場所など、感染リスクの高い場所へ出入りした。
☐	海外渡航歴に関連する、厚生労働省が示す待機期間中である。
☐	保健所等から行動の自粛や健康観察を要請されている。

※感染リスクが高まる「5 つの場面」に注意し、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めましょう！

感染リスクが高まる「5 つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば 5 人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



②拠点内でウイルスを「拡げない」、「持ち出さない」 に注意して活動しましょう！



参加者同士で気を付けましょう

□人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
空けましたか？

※向かい合って体操をするのはやめましょう

□セラバンドやお手玉を共有していませんか？

□会話をする際は、可能な限り真正面を避けて
いますか？

□不織布マスクを着用していますか？

※マスクをすると息苦しい方は、周囲の人と十分な距離を
とった上でマスクを外しましょう

※熱中症の予防のため、こまめに水分補給しましょう

□咳エチケットを徹底していますか？

□こまめに手洗い・手指消毒を行っていますか？



レクリエーションは工夫しましょう

□道具を共用する場合、使用する人が
変わるごとに消毒していますか？

□周囲の人と十分な距離をとり、飛沫に
注意していますか？

□多人数・長時間の茶話会(会食)は避
けていますか？



自宅にウイルスを「持ち込まない」ように
気をつけましょう

□手洗いは30秒程度かけて水と石けん
で丁寧にしましたか？(アルコール消毒
液の使用も可 ※エタノール濃度 70%以上)

□うがいはしましたか？

□できるだけすぐ着替えましたか？



環境を整えましょう

□こまめに換気していますか？
□人の手が触れやすい場所を
消毒していますか？

アルコール消毒液で消毒しましょう



手すり



スイッチ



ドアノブ



リモコン



蛇口



椅子

アルコール消毒液がない時は…

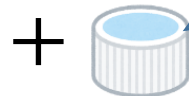
塩素系漂白剤を希釈して
0.05%次亜塩素酸ナトリウム液を作りましょう

【例】500mlの水道水に原液が5%の
塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)を
5ml(ペットボトルのキャップ1杯分)入れる

500mlペットボトルを
使うと簡単に水の量
をはかれます



水道水 500ml



ペットボ
トルの
キャッ
プ1杯
分の
ハイター

- 塩素系漂白剤を吸い込んだり、直接手に
ついたりすることを防ぐため、マスクや手袋
を着用しましょう
- 作り置きしたものは効果が薄いため、消毒
するたびに作り直しましょう
- 金属部分は腐食する可能性があるので、
後から水拭きをしましょう
- 消毒が終了したら手をよく洗いましょう
- ノロウイルスにも効果があります