

大剣連第117号  
令和2年2月

関係各位

大田区剣道連盟  
副会長 大久保 康一  
理事長 大岡 澄夫

## 「新型コロナウイルス感染症」の拡大に伴う 各種事業の対応と安全・健康管理の徹底について

「新型コロナウイルス感染症」の拡大に伴い、大田区剣道連盟が各種事業（大会、講習会、会議等）を開催する場合、当面以下の諸事項に留意して対応することといたします。

また、上部組織（一般財団法人東京都剣道連盟および公益財団法人大田区スポーツ協会）が開催する諸行事等に参加、応援する場合も、同様に対応してまいります。

会員等ならびに各剣友会等の諸団体におかれましては、以下の各項をふまえ適切に対応していただくようお願いいたします。

### 1. 各種事業等に参加する場合の基本について

- (1) ① 37度以上の発熱、②のどの痛み、③咳がでる、④倦怠感（強いだるさ）、⑤息苦しさ（呼吸困難）——などの症状が一つでもある方は、**各種事業等への参加、引率、応援等を控えてください。**
- (2) 開催場所へ行く場合は**マスクを着用**してください。  
※「マスクの正しいつけかた」は【参考資料1】を参照
- (3) 咳やくしゃみをする場合は「**咳エチケット**」を心掛けてください。  
※「咳エチケット」は【参考資料2】を参照
- (4) 帰宅後は**手洗いを励行**してください。 ※「正しい手洗い」は【参考資料3】を参照

### 2. 大田区剣道連盟登録団体の対応について

大田区剣道連盟登録団体が開催する**日常の稽古、周年・記念大会、練成会等に参加、引率、応援等**を行う場合も、前1項の各項を留意して適切に対応してください。

### 3. 「新型コロナウイルス感染症」の相談・受診について

- (1) 風邪症状がある時は外出を避け、休みを取るよう厚生労働省で推奨（2/17現在）
- (2) 以下の症状がある場合、各都道府県の「**帰国者・接触者相談センター**」に相談  
U R L : [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)
  - ① **風邪の症状**や**37.5度以上の発熱が4日以上続いている**（解熱剤が必要な場合を含む）
  - ② **強いだるさ（倦怠感）**や**息苦しさ（呼吸困難）**がある
- (3) **医療機関への受診**は前述の「**帰国者・被害者相談センター**」に**相談し指示を仰ぐ**
- (4) 厚生労働省の新型コロナウイルスのホームページから**最新情報を確認するよう努めてください。**

以上

★★本件問い合わせ先★★

大田区剣道連盟事務局・・・川名 賢充 方  
〒145-0062 大田区北千束2-26-8  
電話／FAX：03-5726-8142  
Mail\_to：kendo-ota@galaxy.ocn.ne.jp

# 【参考資料 1】

## マスクの正しいつけ方

1

不織布マスクは  
1日ごと新しいもの  
を使いましょう！



手を洗い、清潔な手で  
マスクを取り出す

2

上: 全員部分



裏: つなぎ目あり

上と下、表と裏  
を確認する

3



ひもを耳にかける

4



鼻の形にあわせて  
ノーズフィッターを曲げる

5



フリースを広げて  
あご下まで十分に覆う

6



マスクが顔に密着し  
すきまがないか確認

## マスクの正しい外し方

1

原則  
マスクの  
表・裏面は  
さわらない！



ひもを外す

2



ひもをもち、顔から離す

3



ゴミ箱へ  
ずてる

## 【参考資料 2 - 1】

# 咳エチケット

### 咳エチケットの基本

- マスクを着用する
- ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う
- こまめなうがいや手洗いを行う

- 「咳エチケット」とは、インフルエンザ等の感染症を他人に感染させないよう、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。
- 咳やくしゃみを手でおさえたり、何もせずに咳やくしゃみをするのはやめます。

### マスクの着用



マスクは、鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。同じマスクを何度も使いまわしはせず、取り替えましょう。

### マスクがない場合・・・

#### ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆います。

#### 他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。

くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにします。



#### ティッシュはすぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

#### こまめに手洗い



くしゃみや咳等を抑えた手から、ドアノブ等周囲の物にウイルスを付着させたりしないように、こまめな手洗いを心がけます。

【厚生労働省ホームページ引用】

<https://www.mhlw.go.jp/content/000501122.pdf>

⚠️ 咳エチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

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

① マスクがない時



① マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



② ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。  
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

① とっさの時



③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になります。



© 財団法人 労働安全衛生協会

## 【参考資料3】

# 正しい手指消毒

## 手洗いの基本とタイミング

- 手洗いの方法  
通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。  
目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。
- 手洗いのタイミング：  
入所者に触れる前後、ケアの前後、入所者の周囲の環境や物品に触れた後 等

## エタノール含有消毒薬による手指消毒



十分な量を  
手の平に取ります  
Get an appropriate amount  
of product in a cupped  
hand



手のひらを  
こすりあわせませ  
Rub hands palm to palm



手の甲を合わせて  
すりこみます  
Palm to palm with  
fingers interlaced



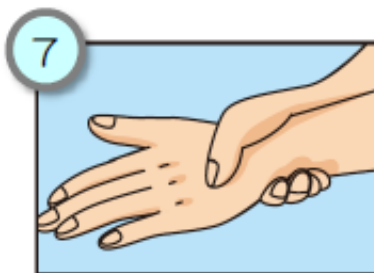
指先・爪の間に  
すりこみます  
Rub your palms and  
fingertips and under nails



指の間にすりこみます  
Rub in between  
the fingers



親指をねじり合わせて  
すりこみます  
Rub each thumb clasped  
in opposite hand using a  
rotational movement



手首にすりこみます  
Rub each wrist with opposite  
hand



十分に乾燥した  
ことを確認します

【厚生労働省ホームページ引用】

<https://www.mhlw.go.jp/content/000501122.pdf>