

麻生中学校バレー部 感染症対策と夏休みの練習について

起床後 体温、健康チェックを行い、リーバーへ登録してください。風邪症状（発熱、咳、喉の痛みなど）が自分はもちろん、家族にもそのような症状がある場合は、練習の参加を控えてください。

朝食 きちんと朝ご飯を食べてくること。感染症対策だけでなく、熱中症対策にもなります。

登校後 職員室前で再度体調確認を行います。基本的には職員室前で行いますが、混雑している時には別会場で行う場合もあります。

練習開始前 練習前は必ず下記のことを行ってください。

① 手指の消毒 ② 体育館全体の換気 ③ 練習用具の消毒

※練習用具の消毒は、手指消毒に使ったものでかまいません。

練習中 ① 基本的にはマスクの着用をして練習を行ってください。ただし、熱中症指数が高い場合や息苦しい場合は無理せずマスクを外してください。

② 練習はメリハリをもって行います。トレーニングなどの息が荒くなる場合は、マスクを外すことがあると思うので、十分に距離をとって行い（2m以上）、フォーメーションなどの十分な距離が保てない場合は、マスクを付けての練習とします。その際は、こまめな休憩をとって無理ないように行います。

③ 休憩中は十分な間隔をとって休憩をとってください。給水をする場合はマスクを外しますが、それ以外はマスクを付けて休憩をとってください。

④ 十分な換気を行って練習を行います。

⑤ 熱中症の危険もあるので、体調に少しでも異変がある場合はすぐに顧問に申し出てください。

練習後 ① 十分に給水を行ってから片付けを行ってください。

② 片付け終了後、手指の消毒を行ってください。

③ 学習時間の時には、極力会話は控えてください。質問や相談がある場合は短く、マスクを付けて行ってください。

④ 解散後は、速やかに下校をしてください。いつまでも話をしていることがないようにしてください。

帰宅後 必ず、うがい、手洗い等を行い、体調の確認を行ってください。三食きちんとたべ、十分な睡眠をとって翌日に備えてください。

その他 駅伝練習は、部活動ごとの参加はなしとなりました。それに合わせ、練習開始時刻を平日はすべて 8：00とします。麻生中学校体育館で練習する場合は、8：00から体育館練習を開始し、南体育館での練習日は、バレー部として8：00～8：30をランニングの時間とします。その他練習試合等に関する日程は、別紙夏休みの練習計画を参照してください。