

水泳活動における COVID-19対策 の留意点

公益財団法人 日本水泳連盟
医事委員会

プール施設入場前の管理

徹底的な健康管理が何よりも第一

- プール施設**入場前**の徹底的な健康管理が何よりも第一に重要です。
- 入場者すべてが、体温計での**検温**、咳や息苦しさ、倦怠感や頭痛などの**症状**について**毎日確認**しましょう。
- 健康管理としての**体調チェックシート**を活用し、施設入場前14日間の健康状態を観察しましょう。
- 37.5℃以上の発熱など何らかの症状が出現したものは、施設入場を取りやめて医療機関を受診するとともに、COVID-19感染症の疑いがなく症状が軽快した場合でも、少なくとも1週間程度は入場を見合わせましょう。

コンディションチェックシートの例

氏名/日にち	体温		せき	たん	鼻水 鼻閉	痛み			下痢 腹痛	吐きけ 嘔吐	睡眠	食欲	疲労感	自覚 コンディ ション
	1回目	2回目				のど	あたま	その他						
						「ない」場合：× 「ある」場合：○								
1														
2														

プール施設入場後の管理

手洗い等の「洗浄」とアルコール等の「消毒」を上手に組み合わせよう

- 外からのウイルス持込予防のためのプール施設入口での手指消毒の設置
- プール入退室時にシャワーで体全体を洗浄しましょう。
混み合う場合は、自宅での水泳活動前後のシャワーも考えよう。
- ハンドソープや石鹸、シャンプーは洗浄をさらに効果的にします。
ただし、使用方法や設置方法に従って適切に利用しましょう。
- 正しい手洗い方法についてのポスターによる啓発等も意識しよう。
 - 厚生労働省：手洗いのポスター
www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf
- アルコール消毒は、水がつきやすいプール環境では効果が落ちる可能性があります。水をふき取るなどして乾燥面への使用を心がけてください。

プール施設入場後の管理

接触や共有の回避の工夫

- **プールサイド**では唾液や鼻汁、痰などの汚染物が排出される一方、プール退出時に手をついて接触する場面が考えられます。
 - プールサイドに唾液や鼻汁を吐いたり流さない。
 - プール退出時に触れた手で直接目や口、鼻に触れない。
- **共有しない**
 - タオル、トレーニング器具、応援用メガホン
 - 食料の回し飲みや回し食い
- **陸上トレーニング**
 - 床や様々な場所に接触する機会が増える。
 - 各自がトレーニング前後の接触部位の清掃を行うよう心がけよう。
- 指導者・コーチをはじめ、**発声**が必要な場合の感染対策
 - 原則マスク着用、マイク使用で効率的に！
 - 監視室からの遠隔指導で距離をとろう！
 - ミーティングは、個人の間隔をあけ短時間で済まそう（時間短縮）

プール施設入場後の管理

密集・密接・密閉回避の工夫

- ウイルスは通常、咳やくしゃみ、会話により喀出された飛沫が人から人に接触、まれに吸入することにより感染するといわれています。このために、密集・密接・密閉の回避が重要とされています。
- 水泳活動に特徴的な密集・密接が起こりやすい場面
 - プールコース内スタート地点
 - 更衣室
- そこでの密集・密接対策例
 - プールコース内であっても少なくとも1m以上は距離をとろう。
 - トレーニング時の両サイドからのスタート
 - プール入場者数の制限
 - トレーニングメンバーの固定
 - 更衣室利用に時間差を設ける。
 - 利用ロッカーの間隔を開ける。

プール施設の管理

水質管理は確実に！

- 水質管理されたプール水によるウイルス感染リスクの可能性はほとんどないとされていますが、一方で、特に水質管理が不十分な場合に咽頭結膜熱や消化器系感染症が発生することも報告されています。
 - 特に屋外プールでは、厳密な水質管理に努めましょう。
 - 水質管理の表示を徹底して、普段以上の意識付けと利用者に安心を届けよう。
 - 分泌物対策にもプールサイドから水は常にオーバーフローにしておきましょう。

プール施設の管理

次の4つについて定時確認を！

- **清掃**：定期的な器具等の清拭や消毒について確認しましょう。
 - 施設内のドアノブ、椅子、ロッカー、トイレなど
 - トレーニング後のトレーニング器具
 - 指導者・コーチが使用するマイク機器等
- **換気**：プール施設、特に更衣室の定期的な換気について、プール施設内で確認し具体案を検討しましょう。なお、循環型の空調と換気の違いに注意してください。
- **動線**：入退場を一方通行にできるかなど、動線の工夫について確認しましょう。保護者の入場についての工夫も場合により検討しましょう。
- **有事**：施設内で体調不良者が発生した場合の流れについて確認しましょう。入場者に発熱や体調不良などの自覚が出現した場合に迷わずコーチに相談できる体制や、入場者の体調についての情報共有ができているか、プール施設内で確認しましょう。

日本水泳ドクター会議・トレーナー会議：<http://www.swim-medical.jp/>

日本水泳連盟医事委員会連携組織として、水泳及び水中運動と関わりをもつドクター・トレーナー計約500人が登録され、全国で活動しています。水泳や水中運動に関わる健康や医学的な問題について、水泳ドクター・トレーナーとともに解決していきましょう。

参考となるサイト

- 文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～
 - 別添資料8ページ以降に「学校の水泳授業の取り扱いについて」記載されている。
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html
- 文部科学省：学校環境衛生管理 マニュアル
 - 123ページ以降に水質管理と微生物の関係が示されている。
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/07/31/1292465_01.pdf
- 米国疾病管理予防センター(CDC)“Healthy Swimming”
 - 米国でのプールでのCOVID-19に関する見解が示されている（英語）。
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/index.html>
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fphp%2Fwater.html#COVID-19-and-Water
- 世界保健機構(WHO)のガイドライン
 - Guidelines for safe recreational water environments - Volume 2
Swimming pools and similar environments
 - 水泳プール環境、特に感染症の特徴とその安全対策について網羅されている（英語）。
 - 48ページ以降に非糞便由来のウイルス感染症について解説している。
[https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/safe-recreational-water-guidelines-2/en/Guidelines for safe recreational water environments - Volume 2](https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/safe-recreational-water-guidelines-2/en/Guidelines%20for%20safe%20recreational%20water%20environments%20-%20Volume%202)