

ヘルシーカレッジとくやま

受講生各位

新型コロナウイルス感染予防のためのガイドライン

時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

長らく休講にしておりました「ヘルシーカレッジとくやま」の各種講座を再開する運びとなりましたが、新型コロナウイルスの感染が収まりを見せない状況の中で、受講生の皆様に「安心」「安全」に受講していただくため、下記の通り「新型コロナウイルス感染予防ガイドライン」を作成しました。制限が掛かることで窮屈さはあるかと存じますが、感染予防の観点からご理解とご協力を宜しくお願い致します。

《受講に際してのお願い》※全受講生対象

①来校時に関する対策（受付時の記名等）

- 自宅で検温ならびに問診票に記入し、地域共創センターに毎回提出する。
- 来校時、受講生は地域共創センター事務室前にて検温と受付簿への記名を必ず行う。
- 下記に該当する場合は、来校及び受講を見合わせる。
 - ・ 37.5 度以上の発熱、咳、咽頭痛等の症状がある場合
 - ・ 過去 2 週間以内に感染が引き続き拡大している国や地域への訪問歴がある場合、またそのような方との濃厚接触がある場合
 - ・ 過去 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合
 - ・ 過去 2 週間以内に同居している方に感染が疑われた場合

②エレベーターの使用について

- エレベーター内は密状態になりやすく感染リスクが高まることから、フロア間の移動の際はなるべく階段を使って移動。ただし、持病やケガ等によって階段での移動が困難な場合についてはその限りではない。エレベーター使用の際は、複数名で使用しないことやエレベーター内では会話を控えることとする。

《教養講座を受講される皆様へのお願い》

①密閉空間に関する対策（換気の徹底）

- 換気は窓のある部屋においては気象上可能な限り、常時また困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度窓を全開する）2方向の窓を同時に開けて行う。

②密集場所に関する対応（身体的距離の確保）

- 人との間隔はできる限り2メートル以上の距離を空けることが推奨されているため、講座中の着座についてもそれに準ずる形とする。
- 長机の場合の1台当たりの配当人数は1名とし、机の配置も十分な間隔を保つ。

③密接場面に関する対応（マスクの着用）

- 飛沫感染防止の観点から、必ずマスク着用を受講する。
- 近距離での会話や向かい合った状態での会話は飛沫感染のリスクが高まるため、これらのことを念頭においたコミュニケーションを心掛ける。

④講座終了後に関する対応（使用する机や椅子等の除菌）

- 講座で使用する机や椅子は、教室に設置されている除菌シートを使い、受講者自身が講座前後に除菌を行う。
- 講師は講座終了後、ドアノブの除菌に加え、マイク使用の場合はマイクの除菌も行う。

《健康講座を受講される皆様へのお願い》

健康講座を受講される方につきましては、「新型コロナウイルス感染予防ガイドライン【体育実技編】」に基づいて作成しました下記の注意事項を遵守いただきますよう、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

①活動中について

- 原則的にマスクを着用のこと
※呼吸の困難さや熱中症のリスクも考えられるため、そのような状況が起こる可能性がある場合は、ご自身の判断でマスクを外すことも可（ただし、その場合は会話を控えること）。
- 大声を出したりせず、必要に応じて拍手などで代替すること。
- 握手やハイタッチなどはしないこと。
- 周囲の人とのソーシャルディスタンス（目安は2m）を十分に取る。

②活動中以外の過ごし方について

- 向かい合っただけの会話は避け、必ずマスクを着用してコミュニケーションを図ること。
- 手洗いうがいの励行と、会場に設置された手指消毒液でこまめに消毒を行うこと。

③会場について

- 換気は窓のある部屋においては気象上可能な限り、常時また困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度窓を全開する）2方向の窓を同時に開けて行う。
- 講座終了後は、講師の指示に従い使用した教室のフロアや用具等の消毒を行うこと。

④その他

- タオルやドリンク類は自分専用のものを準備し、他の受講生と共有しないこと。