

令和2年3月31日

U-12 選手および保護者の皆さま

U12 部会長 上口義雄

U12 当面の今後の活動について

今後の練習等の再開にあたってまずは各市町村等自治体並びに各学校のルールに従い、活動の再開、自粛を検討してください。活動等に関しては、十分注意を払い、選手および家族の健康状態、周辺地域の感染状況踏まえた上で練習再開をお願いします。安易な行動により感染拡大を引き起こさないよう熟慮し、場合によっては自粛、中止等の判断を速やかに行ってください。

<活動再開にあたってのお願い>

【各家庭】

- 1 バランスの良い食事(栄養)と十分な睡眠(休養)を確保し、各自の免疫力を高める工夫を怠らない。
- 2 自室・自宅の定期的な換気を心掛け、常に衛生的な環境を保つ。
- 3 なるべく乾燥状態を避け、加湿器・濡れタオルなどを備え、十分な湿度を保つ。
- 4 不要不急な外出は避け、不特定多数(駅前、ショッピングモール等)の接触の可能性を避ける。
- 5 練習中の飲料水は各自で用意し、他人の飲料は飲まないようにする。
- 6 自宅での検温と練習前は必ず検温し、平熱であることを確認し練習に参加する。
- 7 平熱だとしても、体調が悪い場合には練習に参加しない。

【練習会場の移動】

- 1 すぐに練習を開始できる身支度で体育館に向かう(更衣室等にとどまる時間を減らす)。
- 2 移動は保護者の送迎で行う。子供だけの移動は避ける。
- 3 移動中は原則マスクを着用する。
- 4 混みあった場所の移動を避ける。

【練習前後】

- 1 練習前後には必ず、石鹸による手洗いおよびうがい、可能であればアルコール消毒を実施する。

【活動時間】

- 1 十分な換気を必ず行う。集合して話をする場合は十分に距離を置く。
- 2 ハイタッチなどの接触は極力避ける。

【練習後】

- 1 素早く更衣を済ませる。
- 2 人混みを避けて帰宅する。

【その他】

- 1 行動記録を付けておく。(普段の行動も付けておくことが望ましい。)

以上を目安として今後の活動をお願いいたします。