

冬場における新型コロナウイルス対策について

11月に入り第3波の新型コロナウイルス感染が蔓延してきています。剣道における**対人稽古再開のガイドラインを再確認**し、コロナ感染予防対策をさらに適切に行うことが大切です。感染が拡大した地域によっては、**対人稽古を見直し一人稽古とする対応**も必要です。

新型コロナウイルス対策のこれまでの**留意点を再確認してください。**

- ① 気を緩めず、3密をさける。
- ② 人と人との間隔（ソーシャルディスタンス）をとる
- ③ 大声で話さず、口・鼻を覆う正しいマスクの着用をする
- ④ 換気、手洗い、消毒をこまめに行う
- ⑤ 毎日の検温や体調管理を行い、体調不良の際には無理せずに休む

これに加えて、冬場での留意点をまとめます。

冬場においては気温と湿度が下がるため、

- ① ウイルス生存率が数倍高くなる：**ウイルスがより長く生き残ります。**
- ② 飛沫がより拡散しやすくなる：**飛沫が2倍程度遠くまで飛びます。**
- ③ 免疫力が低下し気道の繊毛細胞の機能が低下する：**感染に対する抵抗力が下がります。**
- ④ 室内換気が滞りやすくなる：**寒さのため窓を開けにくく、換気しづらくなります。**

これらのことにより、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染がおりやすい状況となります。

冬場のコロナ対策として、以下に特に気をつけることが大切です。

- ① 道場に**温度計・湿度計を設置**して、管理して下さい。エアコンやヒーターなどで室内温度を保ち、換気をしっかりとしましょう。窓を開けることで室内外の温度差で換気を促すことができます。湿度を40-60%に保つように工夫して下さい。
- ② 飛沫拡散や生存率が高くなるので、手洗い、消毒をさらに励行しましょう。
- ③ マスク・シールドの着用を励行し、とくにマスクはしっかりと鼻と口を正しく覆いましょう。とくに**60歳以上はマスクだけでなくシールドを必ず着用**して下さい。
- ④ いわゆる第2道場では感染機会が増えます。忘年会などの会食は行わないでください。気が緩まないように心がけて下さい。

1人ひとりが行う（個人レベル）や皆で行う（コミュニティレベル）対策のどちらも大切です。新型コロナウイルス感染症は依然、高齢者での重症化率が高いとされています。皆で心のつながりを持ち、慎重に前に進んでいき、新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう。