

指導士各位

出前体操教室指導の心得（新型コロナウイルス感染拡大防止対策）

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として2月28日より活動を中止し、長い自粛生活をして参りましたが、やっと活動できるようになり、出前体操教室参加者の皆さんは待ち望んでいるようです。6月19日（金）全面自粛解除されましたが、終息したわけではありませんので、指導士の皆さんが安心・安全に体操できるよう、当面の間下記留意の上指導をお願い致します。

記

● 体温測定について

自宅で体温測定し、発熱、平熱より1度高ければ自宅待機しましょう

● マスクの着用について

息苦しさを感じたときは休憩をとる。参加者の場合も同様、水分補給や休憩をして頂く。

● 手洗い 手指消毒について

入室前、体操終了後は手洗い又は手指消毒する。

● 身体的距離について

出前体操教室参加者及び指導士は身体的距離を確保。(2メートル程度)

体操時の参加者の位置と、指導士が対面するので、参加者と指導士の間隔をとる。

● 熱中症について

熱中症予防のため水分補給と休憩をこまめにとる。

● 会話について

- ① 会話は控えめに
- ② 大きな声での会話
- ③ 対面での会話や接触を避け身体的距離の間隔をあける。(2メートル程度)

● 部屋の換気について

窓・ドアなどを開ける、扇風機・エアコン等利用する場合でも開けて換気する。

● 持ち物について

個人の持ち物につて貸・借はしないように。(参加者も同様)

● 体操について

身体的距離の確保から寝ての体操、飛沫感染予防のため「ばたかの発生」は中止して下さい。

「無理しないように」「出来るところまででいい」は必ず伝えてください。

※ 体操の打合せは、カンファレンスはマスクを着用し、上記●会話についてを参照。

※ 入室したら、部屋の換気を確認。参加者の場所を指定し、大きな声・対面・接触を避け
会話は控えめに。

※ 指導士の位置、参加者の位置を確認する

※ 教室の代表者が来たら、チェックリストを渡し、説明する

※ 「利用前のチェックリスト」は指導士の挨拶の後で代表者に確認して頂きましょう

いよいよ体操です

- 身体的距離の確保上「寝ての体操」、飛沫感染予防から「パタカの発生」は中止とします。
- 本日担当指導士は挨拶をひかえめに行いましょう。（ミニ講話、紙芝居、DKは暫らく中止です）
- しばらく休んでいたなので、体の動きの良くない人もいますので、
「無理しないように」「出来るところまででいい」を言って進めましょう
- 水分補給は熱中症予防にもなりますのでこまめに取りましょう。（15分に1回位で）
- 体操を進めているうち体調のすぐれない人、顔色の優れない人がいる場合は休憩を進めましょう
- 体操が終わったら、代表に渡した「利用前チェックリスト」を記入いただき指導士が預かる。
- 上記「チェックリスト」は活動報告書に付けて提出する。