

会員各位

上小剣道連盟

会長 藤極 清隆

上小剣道連盟 一般稽古における注意事項 (R4年10月版)

全般	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自宅からの移動時および道場内では、【不織布マスク】を着用する。 2. 道場内での会話は極力控え、お互いの距離を十分に保つ。 3. 更衣はできるだけ自宅で済ませ、更衣室使用の場合は密を避ける。 4. 用具の共用は避け、必要な場合は使用する度に消毒する。 5. 自身の体力に合わせて稽古に取り組み、無理をしない。
稽古前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 道場に入る前に【手洗い】もしくは【手指消毒】を行う。 2. 道場入り口にて【検温】および【問診票記入】を行う。 ・原則として、<u>20時まで</u>に検温および問診票記入を済ませる。 3. 窓や戸を開け、十分な換気状態（扇風機の稼働）であることを確認する。
稽古中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人との間隔を十分に（1～2m程度）取る。 2. 面には【シールド】を装着し、【面マスク】を必ず着用する。 ・面マスクは必ず<u>鼻まで覆う</u>ように着用する。 ・シールドは口の部分を覆うタイプ（マウスシールド）が良い。 3. 熱中症対策として、10～20分毎に【給水】を行う。 ・時間にとらわれず、必要に応じてこまめに水分補給を行う。 ・マスク着用状態では、のどの渴きを感じ難いことを認識する。 4. 稽古内容に関わらず、<u>体調不良などの異変を感じたら直ちに中止</u>する。 5. 発声は極力控え、鏝競り合いとなったら一呼吸の間に技を出す。 ・技が出ない場合は、お互いに押す力を利用して一気に分かれる。
稽古後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 稽古を頂戴したお相手や先生への、個々の挨拶は行わない。 ・個別に指導等を受ける場合は、退館後に屋外にて行う。 2. 面マスクや手ぬぐいは、ビニール袋に入れて持ち帰る。 3. 片付けの際は十分な換気状態を最後まで維持し、<u>窓や戸は最後に閉める</u>。 4. 道場を出る際に【手洗い】もしくは【手指消毒】を行う。 5. 閉館時間（21時）までに退館し、速やかに帰宅する。

○参加者の安全を最優先し、稽古再開による事故防止に努める。

○本県剣道界から新たな感染者を出さないようにする。

○再度、対人稽古自粛とならないようにする。

(担当) 上小剣道連盟

指導部長 丹羽 貴

「医療警報」を解除します

確保病床使用率 25%を安定的に下回る状況であると認められることから、「医療警報」を解除します。

1 趣旨等

第7波における本県の確保病床使用率は、ピーク時には68.1%（8月21日）まで上昇しましたが、医療関係者の皆様、県民・事業者の皆様のご協力により、9月26日以降、「医療警報」の基準である25%を継続して下回り、昨日時点では16.8%となっています。

目標としていた、確保病床使用率 25%を安定的に下回る状況であると認められることから、「医療警報」を解除します。

なお、これに伴い、圏域の感染警戒レベルは下表のとおりとします。

レベル	圏域【直近1週間 ^{※1} 新規陽性者数（人口10万人当たり）】
3 ^{※2}	佐久【311人（152.14人）】、上田【336人（173.28人）】、諏訪【543人（280.13人）】、上伊那【450人（250.15人）】、南信州【573人（368.85人）】、松本【1,203人（283.94人）】、北アルプス【185人（328.99人）】、長野【1,345人（252.48人）】、北信【173人（209.58人）】
2	木曾【44人（172.71人）】

※1 令和4年9月27日から10月3日まで

※2 医療アラート未発出のため、圏域の感染警戒レベルの上限は3

2 県民の皆様等へのお願い

- 県民・事業者の皆様及び本県に滞在中の皆様は、別紙「新型コロナ第7波における県民の皆様へのお願い」に沿った行動をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷は絶対にやめてください。新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷により苦しんでいる人がいます。また、誹謗中傷をおそれるあまりに受診をためらうことは、重症化のリスクを高めるほか、さらなる感染の拡大を招きかねません。県民一人おひとりが「思いやり」の心を持ち、「支えあい」の輪を広げ、協力してこの危機を乗り越えていきましょう。

信州版「新たな日常のすゝめ」



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

長野県 危機管理部
消防課 新型コロナウイルス感染症対策室
(室長) 高野 雅彦 (担当) 北澤 浩
電話 026-232-0111 (内線 4705)
FAX 026-233-4332

新型コロナウイルス第7波における県民の皆様へのお願い

令和4年9月13日 長野県知事 阿部 守一
(令和4年9月22日 一部改定)
(令和4年10月4日 一部改定)

重症化リスクが高い方を守りながら社会経済活動を再生するために、皆様のご協力をお願いします。

1 状況に応じた「メリハリのある行動」を心がけてください

(1) マスク着用

場面に応じて適切に着用してください。屋外で近距離での会話をしない時は必ずしも着用していただく必要はありません。

(2) 会食

「新たな会食のすゝめ」を確認してください。「信州の安心なお店」等感染対策をとっているお店を選び、マスク会食や黙食を徹底し、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を講じながらお楽しみください。



会食のすゝめ

(3) 旅行

「新たな旅のすゝめ」を確認してください。感染リスクが高い行動はできるだけ控え、訪問先の都道府県等からの呼びかけに注意して行動してください。また、ワクチン接種や検査の活用により、安心なご旅行をお楽しみください。



旅のすゝめ

2 「ご自身が感染しない。他者を感染させない。」ことを心がけてください

(1) 体調に異変を感じた場合等の対応

- 重症化リスクが高い方（65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方など）、子どもや妊娠している方は、診療・検査医療機関等[※]へ相談の上、受診してください。

※ かかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関

- 自己検査で陽性となった重症化リスクがない軽症の中学生～64歳以下の方は、軽症者登録センターのオンライン登録を利用できます。

診療・検査
医療機関軽症者登録
センター

- 症状がある場合は、体調悪化を防ぎ感染拡大を防ぐためにも、外出（受診を除く。）は控えてください。また、新型コロナウイルスは、無症状でも他者に感染させてしまうリスクがあるため、体調の異変がいったんおさまった場合でも、混雑した場所への外出やマスクなしでの会話など、リスクの高い行動は控えてください。

(2) 基本的な感染防止対策の徹底

- 屋内と屋外であっても近距離（2 m以内程度）で人と会話するときは、不織布マスクを着用してください。
- 手洗い・手指消毒の徹底、換気の徹底、三密の回避は継続してお願いします。特に、エアコン使用時や自家用車内でもこまめに換気してください。

(3) ワクチン接種の検討

- ワクチン追加接種及び初回接種がお済みでない方は、早期の接種をご検討ください。
- 特に重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患がある方は、重症化予防のため速やかな接種をご検討ください。
- オミクロン株対応ワクチンによる追加接種が順次始まっています。3回目接種が済んでいる方で、これまで4回目接種の対象となっていなかった12歳以上の方には、お住いの市町村から接種券が順次発送されますので、接種券がお手元に届いたら、感染・発症・重症化予防のため、速やかな接種をご検討ください。

