

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

～木風舎の感染拡大防止対策と皆様へのお願い～

2021/8 改訂 夏バージョン 木風舎

## ◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

木風舎では、以下の方針で感染拡大防止策を実行してゆきます。

- 開催地の地元の状況に配慮したプラン
- 「巣ごもり」中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- 定員を通常より少なく設定
- スタッフと皆様の健康チェックをしっかりと実施（検温やチェックシートの活用）
- 集合時に全員を対象に Covid-19 抗原検査を実施
- ソーシャルディスタンスの保持
- 手洗い、手指消毒の励行
- マスク類の活用（詳細は後述）
- 各種消毒の実施
- 宿泊施設との協力（部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒の実施、換気など）
- 室内換気の実施

普段から感染拡大防止に気をつけて生活していらっしゃる方は、「あ、普段気をつけていることを、山でも気をつければいいんだ」ということに気づかれると思います。

その通りなのです。山に入ればウィルスの性質が突然変わるわけではないですから、基本的な感染拡大防止策は、街と同じです。

そもそもアウトドア活動は、本来 with コロナ時代のレジャーの優等生ともいえます。

「遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ」（5/4 専門家会議発表「新しい生活様式」実践例より）

しかし一定時間を仲間とともに共に過ごす、という面がありますから、「密」を避けるさまざまな工夫も必要です。そこで皆様には以下のようなご協力をお願いしております。

また木風舎の Covid-19 対策スタッフマニュアルについても公開しておりますので、ぜひウェブサイトをご覧ください。

## ◎参加される皆様へのお願い

以上の対策を実行するために、皆様にいろいろとお願いがあります。

ご面倒やご不便をおかけいたしますが、感染拡大防止のために、皆様一人一人のご協力が、ぜひとも必要です。どうかよろしくごお願い申し上げます。

## \*ご参加前のお願い

- 日常生活の中で、普段にも増して、ご自身の健康管理と、感染防止のための行動を、どうかよろしくごお願いいたします。(睡眠と栄養、マスクと手洗い、なるべく人混みは避けて、大勢の大声の飲み会などは絶対に避けて・・・など、言わずもがなのことで恐縮なのですが)

- とくとき意識して身体を動かしてください。

自粛期間が続いたため、運動不足になっている方も多いと思います。また普段から汗をかいていないと、熱中症になりやすくなります。

毎日 10 分、効率的に運動できる動画もつくりましたので、よろしければ参考になさってください。

[https://youtu.be/1zAy5xh-l\\_k](https://youtu.be/1zAy5xh-l_k)

- ご参加の 14 日前から（それ以降にお申し込みの方は、お申込みの日から）、毎日 1 回検温して、その他の症状チェックとともに、文末の「健康チェックシート」にご記入ください。

※開催前 14 日以内に、ご本人および同居のご家族に、平熱より 1℃以上高い発熱のあった方、およびチェックシートに記載の症状のあった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。(この場合のキャンセル料はいただきません)

※ただし、あきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱である場合は、これに含めません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください。

- 以下の既往歴がある方は、WHO や CDC、厚労省などにより、感染した場合に重症化リスクが高い傾向があるとされております。レジャーでのお出かけは、ワクチンの接種や、主治医にご相談されるなど、より慎重なご判断をされることをおすすめいたします。

糖尿病、心臓病、慢性呼吸器疾患、透析中、抗がん剤使用中、免疫不全、ステロイド長期使用中、肝臓病、重度の肥満(BMI 30 以上)、ご高齢の方、喫煙習慣のある方

- 1 週間以内に使用したウェアは、洗濯、またはアルコールスプレーでの消毒をしてご持参ください。(洗濯してないシャツやパンツを着てらっしゃる方は、たぶんいらっしゃらないと思いますので(笑)、アウターやフリースなどで 1 週間以内に使用したものがあれば、洗濯や消毒をしてください、というあたりがポイントです^^)

- できればバッグなどのとくによく手が触れそうな部分を、アルコールなどでシュッと一吹きして除菌シートなどで拭いていただくと、ベターです。

## \*必要に応じたマスク類着用のお願い



### 宿や交通機関、食堂など屋内では

- 不織布マスクまたはしっかりした布マスク（交通機関、室内、人が多い場所）

往復の交通機関、室内、人の多い場所などでは、不織布マスクが効果が高いので、おすすめです。また布製でも、フィルターを入れ、顔との密着性が高いなど結構しっかりしたものもあります。

### 屋外では

- 行動時に口と鼻を覆うもの（野外行動中に無理のない範囲で）

不織布マスクは効果は高いのですが、運動して呼気で濡れると、とても息苦しくなりますので、とくに暑い時期の行動中はあまり現実的ではありません。

以下にご紹介するものは、微粒子であるエアロソルや、細かな飛沫に対する効果はあまり期待できませんが、**空気が滞留しない野外**でなら、大きな飛沫が口や鼻から飛散するのを軽減したり、開いた口に直接飛沫が飛び込むのを防いだり、また不用意に手で口や鼻に触れることを防いで接触感染の確率を下げたり、という意味で、**口や鼻が露出しているよりはベター**だと思います。

ディスタンスや、対面の大声を避けるなどの対策との併用を前提として、UV 対策を兼ねて、ご無理のない範囲で、いかがでしょうか？

- フェイスカバー

写真のように、顔を覆うフェイスカバーがおすすめです。

とくにセパレートになった写真のようなタイプは、呼吸がとても楽で、しかもゴーグルやサングラスを曇らせないので、とても具合が良いです。もちろんマスクより飛散防止効果は劣るのですが、苦しかったり曇ったりで着けられ



なければ元も子もないので、ここは「何も着けないよりはいい」と考えて、ディスタンスなどの配慮

と併用して使われるのが、良いかと思います。暑さを感じにくいクール素材も多く、

UV 対策もばっちりできます。マスクのように耳に負担にならない(耳の負担感って、

苦しいですね^^;)のもポイントです。いろいろテストした中で、おすすめ品として、

例えば以下のようなものがあります。



「ヤケーヌフィット迷彩」「ヤケーヌ爽 COOL」「ヤケーヌプリズム」「ヤケーヌギンガム」

丸福繊維というメーカーの製品で、セパレートタイプで鼻筋に形態安定テープが入っているため、生地が口に張り付かないのが特徴で、呼吸のしやすさ、ゴーグルやサングラスの曇りにくさで、他の製品とは一段違う感じます。耳のひもでフィット感を調整できますので、サイズは男女兼用、スポーティーな迷彩柄やプリズム柄は、男性にもおすすめです。1980 円～2750 円。



<https://yake-nu.shop-pro.jp/?mode=grp&gid=2386417>

#### • (スポーツ用布マスク)

多くの製品をテストしてみましたが、全般的な傾向としては、不

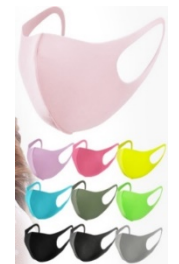
織布マスクよりは息苦しくないものの、ウレタンマスクやフェイスカバーにくらべて、やはり運動すると息苦しいものが多いかなと感じています。(製品によると思いますが)



#### • (ウレタンマスク)

薄いスポンジのような生地のマスク。呼吸は楽で安価なので、呼吸が楽なものほど飛沫に対する効果は薄い、ということを実感して、屋外専用で使われるのも良いかと思います。

<https://item.rakuten.co.jp/smahoservice/a301571/>



#### • (ネックゲイター)

冬の防寒、UV 対策として愛用されている方が多いですが、ゴーグルやサングラスが曇りやすいのが難点です。ピッタリしたタイプは、運動するとやはり息苦しくなります。



以上のように、

#### • 不織布マスク、またはしっかりしたポリエステルなどの布製マスク

交通機関、室内、人の多い場所など

#### • その他の口と鼻を覆うもの (フェイスカバーなど)

野外で運動中 (無理のない範囲で)

と、両方持参して、使い分けてください。

後者は細かな飛沫に対する効果はあまり高くないので、野外での運動中に「何も着けないよりはベターなもの」と考え、着けているからといって安心して、ソーシャルディスタンスや、なるべく対面の大声で話さないなど、その他の行動を忘れないようにしてください。

(対人距離、声の大きさ、顔の方向、マスク類などを併用して、それぞれ充分でない部分を補い合って、飛沫感染を防いでいけると良いかと思います)

また、これらを着用することは、他の人へ「あなたを気遣っています」というメッセージを伝えているということも、大切なポイントの一つだと思います。

### \* 熱中症にならないことが優先

ただし屋外で熱中症などの危険がある場合は、けっして無理をなさらないてください。熱中症で搬送されると、「コロナかもしれない」という前提ですべて動くことになります。「救助や医療体制に負担をかけない」という意味では本末転倒になってしまいますので、くれぐれも、ご無理がないように

厚労省では、屋外で人と2m以上の距離を取れる場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら喋らない、を守っていただければ大丈夫です。

野外でこれらをしていない人を見ても、できればその事情を想像してあげてください。

## \* その他の Covid-19 対策用持ちもの

### • アルコール消毒液

こまめな手指の消毒のために、ポケットサイズのアアルコール消毒液をお持ちください。

### • ファスナー付きビニール袋など (ごみ持ち帰り用)

使用した使い捨てマスクやティッシュなどは、ファスナー付きビニール袋に入れて、また口をつけたペットボトルなどはビニール袋に入れて口をしぼり、ご自宅へお持ち帰りください。

### • 洗面用カップ (宿泊の場合) 宿によっては紙コップ備え付けのお宿もあります。

### • 体温計 (任意)

スタッフは非接触型体温計1台と、普通の体温計1個を持っています。通常は非接触型体温計で計測し、もし平熱と違う値が出れば普通の体温計で脇下計測をいたします。普通の体温計を使用した場合はそのつどアルコール消毒いたしますが、もしお持ちになれる方は、ご自身のものをお持ちください。

### • アイウェア (任意)

眼は「唯一の露出した臓器」ともいわれる部位で、口や鼻と同様、感染経路となり得ます。飛沫がかかる、無意識のうちに目をこすってしまう、などを防ぐために、密になりやすい場所では、眼を保護するアイウェア(メガネなど)の着用も一つの方法です。

透明な保護メガネは、なかなか有用です。もとは旋盤作業や草刈り作業、実験作業などの時に、眼に異物が飛び込まないためにかけるもので、価格はほとんどが千円台。曇りにくいし、デザイン的にも違和感が少ないものがあるので、これなら、UV対策を兼ねて、とりあえず買って試してみてもいいですね!

### 3M「保護めがねクリア 11471-00000」

各種防護具で有名なメーカーですね。1,000 円台で買えます。

つるの長さ、角度とも 3 段階に調節でき、当りもソフト。ノーズパッドのシリコンも形を調整できます。なので少なくとも私は、快適に使用できました。紫外線カット率 99.9%以上。



<https://search.rakuten.co.jp/search/mall/3m+%E3%83%A1%E3%82%AC%E3%83%8D+11471/>

### bolle Safety ラッシュプラス 曇り止め クリアレンズ(JIS) 1662301JP

こちらは、スポーツ用サングラスで有名な bolle の保護メガネです。通販で千円台です。普通のスポーツサングラスに見えますので、カジュアルウェアなら街でかけていても違和感の少ないデザインだと思います。つるの調整はできませんが、ノーズパッドは可変です。紫外線カット率 99.9%以上。私はもっぱらこれを愛用しています。



[https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe\\_5765152\\_398164032\\_em\\_1p\\_2\\_ti](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe_5765152_398164032_em_1p_2_ti)

他にも山本光学(SWANS のメーカーです)LF-201 や、TRUSCO 製など、多くのメーカーから出ています。

## \*ご参加当日のお願い

### • 交通機関に乗車中

- 必ずマスクをつけてください。
- こまめな手洗い、とくに乗車前、降車後は、手指消毒をお願いいたします。
- 列に並んでいる間なども常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- 売店など建物に入るときは、常にマスクを着用してください。

(JR 東日本によると、新幹線や在来線特急の車両は、常時換気装置がついていて、6~8 分で車内の空気が全部入れ替わるそうです <https://www.jreast.co.jp/ass/pdf/20200407.pdf>)

### • 集合時

- 記入された「健康チェックシート」をお渡しく下さい。
- あらためて検温と健康状態の確認をさせてください。
- 過去 14 日以内または集合時に、平熱より 1 度以上高い発熱や、チェックシートに記載の症状があった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。(この場合のキャンセル料はいただきません。また、あきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱である場合は、これに含めません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください。

<https://www.mokufusha.com/contents/2021/06/covid-19-3.php>)

- 集合時にあらためて手指の消毒をしていただきます。
- 集合時に、全員の方に Covid-19 抗原検査へのご協力をお願いしております(簡単な検査ですので、どうかよろしく願い申し上げます)。抗原検査の詳細につきましては、巻末をご参照ください。

## • 行動中

- 実施中は、行動中、休憩中を含めて、人と人の距離を、できるだけ 1.5～2m 以上に保ってください。
- 実施中は、食事時間を除いて、室内ではマスク、屋外ではご無理のない範囲で、できるだけフェイスカバーなど（使い分けは持ち物の項を参照）を着用してください。
- 休憩時には、こまめな手指の消毒をしてください。（とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、日焼け止めの塗り直しなど顔に触れる前）
- 皆様の間での物の受け渡し、食べ物の配布などは、恐れ入りますが当面はご遠慮ください。
- ご自身のスマホやカメラを、スタッフへ手渡しての記念撮影のご依頼の際は、スタッフは手指消毒してから承ります。
- 万一体調に異変を感じた時は、すぐにスタッフにお申し出ください。

## • 宿泊施設に滞在中

- 宿泊施設が実施しております感染防止策は、別紙の通りですので、どうかご覧ください。
- 滞在中もこまめな手洗い、とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、化粧などで顔に触れる前は入念な衛生的手洗い（またはアルコール消毒液による消毒）を、お願いいたします。
- 滞在中、スタッフが皆様のお部屋を巡回して、要所の再消毒をさせていただきます。
- ダイニングや食堂などは換気のため窓を開けますので、防寒着を充分にお持ちください。また皆様の居室もときどき窓を開けての換気をしてください。
- 滞在中も常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- 滞在中の建物内では、常にマスクを着用してください。（アイウェアの着用もおすすめていたします）
- 食事にマスクを外している間は会話をせず、会話をするときはそのつどマスクをつける、いわゆる「マスク会食」をお願いいたします。マスクをしていても大声は避けてください。コース料理で皿と皿の間隔が空くときも、こまめなマスクの着用をお願いいたします。
- 食事後に飲食を伴う交流をする場合も、基本的にマスクを着用し、飲食物を口に運ぶ際だけマスクをずらす、いわゆる「マスク会食」をお願いいたします。常に換気をしながら、近距離を避け、大声は慎んでください。マスクをつけ、静かな声で、ゆったりした「大人の会話」を楽しみましょう。なお交流をされる場合は当分の間、原則として 21 時までに行いましょう（山小屋の場合は、その施設の指示に従ってください）。
- 食事や交流の場には CO<sub>2</sub> 測定機を置き、常に換気状態を確認します。（顔の高さで厚労省基準の 1000ppm

以下になるように、常に換気状態をチェックします)

- 交流用に食物をご持参くださいます場合は、恐れ入りますが個包装のものに限らせていただきます。
- 携帯用アルコールスプレーを持ち歩き、人がよく触れるものに触れる前に手指消毒、触れた後にも手指消毒を、こまめに徹底しましょう。
- 朝晩2回、スタッフが検温と健康状態の聞き取りをいたしますので、どうかご協力ください。
- 使用済みのマスクや、鼻をかんだティッシュはゴミ箱に入れずに、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。

#### • 解散後

- 終了後1週間以内に万一発熱などの症状が出た場合は、すぐに木風舎までお知らせください。

#### • 宿泊施設サイドからの対策

木風舎でお世話になる宿泊施設では、以下の対策を実施しております。

- 通常にも増した入念な清掃。
- ドアノブ、スイッチ、水栓、テーブル、イスなど、手に触れやすい場所の消毒の徹底。
- アルコール消毒液の設置。
- シーツや枕カバーなど清潔なリネンの交換（山小屋では不織布シーツなど別の対策になることがあります）
- 通常より少ない定員設定とゆったりしたお部屋割り
- 食堂など共用スペースの換気
- ペーパータオルの設置または個人専用タオルの配布（山小屋はタオル持参）
- 洗面用紙コップまたはお部屋に人数分の湯のみやコップの備え付け（山小屋はカップ持参）

※以上、皆様にはいろいろとご面倒とご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のためには、皆様一人一人のご協力が不可欠ですので、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

※以上の対策は、山を楽しんでいるときのリスクを、街で気をつけながら仕事や通勤、買い物など日常生活を送るときの感染リスクと同様、できるだけ減らしてゆくための努力と工夫であり、新型コロナウイルスが存在する限り、決してゼロリスクになるわけではありません。日常生活のリスクと比較し、リスクと行動を天秤にかけ、皆様一人一人の、納得したご自身のご判断でご参加くださいますよう、お願い申し上げます。



※ここに定める指針は、2021/5 時点での状況をもとに改訂されたものです。今後、状況の変化により、適時改訂されてゆきますことを、どうかご理解ください。

※この「方針と皆様へのお願い」は、業界ガイドラインである(公社)日本山岳ガイド協会「新型コロナウイルス感染症対策のための業務再開ガイドライン」に準拠しつつ、さらに独自対策を加えております。(公社)日本山岳ガイド協会コロナ対策プロジェクトチームのガイドライン編集委員の皆様へ、厚く御礼申し上げます。

またこの行動指針とマニュアルを作成するにあたり、今まさに新型コロナウイルス感染症の現場で闘ってらっしゃる医療の専門家の皆様へ、多くの貴重なアドバイスをいただきました。お忙しい中、親身に監修してくださいました皆様へ、この場をお借りして心からお礼申し上げます。

そしてまた、今も奮闘してらっしゃる全国の医療関係者の皆様へ、心から感謝の意を表したいと思います。ありがとうございます。

### \*抗原検査へのご協力のごお願い (2021/5 追記)

木風舎では[従来の対策](#)に加えて、**集合時に全員の方に、Covid-19 抗原検査へのご協力をお願い**することにいたしました。

試験紙部分を口に含むだけの簡単な検査で、15分で結果が分かります。

検査キット単価 2,380 円の費用につきまして、木風舎で半額以上の 1,380 円を負担いたしますので、誠に恐れ入りますが皆様にも、**1,000 円のご負担をお願い**できますでしょうか？

検査は完全ではありませんので、**陰性でも引き続きマスクや手指消毒、ディスタンスなどの感染対策**が必要です。

しかしリスクを 1%でも減らすことができるのなら、できることはすべてやっておきたいと思いますので、皆様のご協力を、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

#### 【抗原検査につきまして】

ウィルスを検出する手段として、PCR 検査と、抗原検査があります。

PCR 検査は、検体中のウィルスの特徴づける遺伝子を検出するものです。

抗原検査は、検体中のウィルスの特徴づけるタンパク質を検出するものです。

抗原検査は、検出にある程度の量のウィルスを必要とするため、PCR 検査に比べて検査の精度が劣る（一般的に PCR 検査の 80%程度）とされています。

(使用しております検査キットは、PCR との比較で検査適合率 94.5%というデータが示されています)  
しかし

- PCR 検査は検査時点（民間の送付型検査の場合、多くは数日前）の状態がわかるのに対し、その場で結果が出る抗原検査は「今」の状態がわかる。
  - 費用が安く、方法が簡便。
  - その場で結果が出るので、検査体制への負荷がない。
- というメリットもあり、最近のキットは精度も上がってきたため、さまざまな場での活用が始まっています。

抗原検査は、ウィルスの排出量が少ないと検出しにくいいため、潜伏期の感染者の特定や、陰性確認には向きません。

(PCR 検査でさえ、感染初期にはすり抜けて陰性として、数日後に症状が出てから再検査すると陽性となる例が多々あります)

しかし少なくとも今現在、ウィルスを大量に排出して人に感染させ得る状態でない可能性が、きわめて高いことの確認はできます。

「抗原検査は感染性のある時期においては十分な感度を有するという知見が集まりつつあります。」(国立国際医療研究センター・忍那賢志 国際感染症対策室医長、Yahoo! ニュースの署名記事より)  
そのことにより、リスクのうち一部でも下げることができるのなら、皆様全員の安心安全のために、やらないよりはやった方が良いという判断です。

またここで大切なことは、**検査で陰性だったからといって、対策を緩めないこと**です。

(そこで緩んでしまえば、検査が逆効果になってしまいます)

検査結果は目安にすぎませんので、万々がー、自分は無症状キャリアかもしれないという可能性を念頭に置いて、引き続き[マスク類の着用、手指消毒、ディスタンスなどの感染防止対策](#)の実行を、どうかよろしくお願い申し上げます。

(ちなみに、似た言葉の「抗体検査」は、ワクチン接種や過去に感染したことにより、ウィルスに対する抗体ができたかどうかを確かめるもので、抗原検査とはまったく別物です)

ガイドの仕事の第一は、皆様の安全を守ること。

ここまでやれば安心だと思える、現状で最善と思われる環境をつくることを、皆様の安全のために、目指したいと思います。

どうかご協力をお願い申し上げます。



## 健康チェックシート

ご参加の 14 日前から（14 日前以降のお申込みの場合は、このチェックシートが到着した翌日から）毎日検温をして、このシートにご記入ください。

また表に記載の症状が一つでもありましたら、ご記入ください。

期間中に平熱より高い発熱のあった方、表に記載した症状が一つでもあった方は、木風舎まですぐにご連絡ください。

検温は毎朝がベストですが、難しい場合は毎晩でも構いません。もし検温を忘れてしまった日は、とくに熱っぽくなかった場合は体温欄に「異常なし」とお書きください。

とくに当日朝は、忘れずに検温してください。このシートは当日必ずお持ちください。

日付	体温	咳、息苦しさ、のどの痛み、頭痛、悪寒、通常とは違うだるさ、味覚嗅覚異常などの症状があった場合は、こちらにお書きください。
前日		
当日朝		

開催 14 日間以内に、同居のご家族に 37.5 度以上の発熱や、表に記した症状が  あった・なかった

14 日前以降に申し込まれた方は、14 日前から測定開始日までの間に

熱っぽい日が  あった・なかった 表に記した症状が一つでも  あった・なかった

次の病気の既往歴がありますか？  心臓病  糖尿病  慢性呼吸器疾患  透析中  免疫不全  抗がん剤使用中  ステロイド長期使用中  脳血管疾患、 肝臓病  重度の肥満(BMI 30 以上)

現在治療中の病気がありますか？ [  ]

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？ [  ]

Covid-19 ワクチン接種済みの方は✓してください

1 回目接種済み  2 回目接種済み（接種後約  日経過） お名前