新型コロナウィ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~

2020/11 改訂 冬バージョン 木風舎

◎新型コロナウィ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。

- 国や自治体の要請に沿い、地元の状況に配慮したプラン
- 自粛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)
- ソーシャルディスタンスの保持
- 手洗いの励行(アルコール消毒を含む)
- ・マスク類とアイウェアの活用(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**木風舎の具体的な対策とスタッフ向けマニュアル**については、ぜひ以下をご参照ください。

https://www.mokufusha.com/contents/upload-docs/202069143449.pdf

◎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)
- ときど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

- ・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、37.5 度以上の発熱のあった方、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)
- 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、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(とくに高まるのは目安として 75 歳以上)、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 菌シートなどで拭っていただけますと、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、フィルターを入れたり、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。

<u>屋外</u>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。またゴーグルやサングラスも曇りやすくなるので、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ゾルや、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。

冬はもともと防寒や UV 対策で顔を覆うものを着用されてらっしゃる方も多いので、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



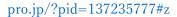
いよりはいい」と考えて、ディスタンスなどの配慮と併用して使われるのが、良いかと思います。防寒・防風や、UV 対策もばっちりできます。マスクのように耳に負担にならない(耳の負担感って、苦しいですよね^^;)のもポイントです。いろいろテストした中で、おすすめ品として、例えば以下のようなものがあります。

ぽかぽかヤケーヌ

丸福繊維というメーカーの製品で、冬用のフリース素材です。「バラクラバは ゴーグルが曇る」という悩みを見事に解消してくれた、画期的な製品です。 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、グーグルの曇りにくさで、他の製品とは一段違う感じ です。耳のひもでフィット感を調整できますので、男女兼用です。2200 円。 https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=145432817#z

ぬくぬくヤケーヌ

上記の姉妹品で、形態安定テープがないため、機能的には「ぽかぽかヤケーヌ」 の方がおすすめです。女性向きのデザイン。1980 円。https://yake-nu.shop-



ヤケーヌフィット迷彩

上記のグリーンシーズン用で、春など暖かい時期に良いと思 います。耳のひもでフィット感を調整できますので、男女兼用で、スポーティ

ーな迷彩柄です。2530 円。https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=137234047

形態安定テープが入ったグリーンシーズン用ヤケーヌは、他にもこのページで見る ことができます。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、ということも自覚しつつ、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。運動すると少し息苦しくなります。















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。

* 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ばり、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)

街を歩いたり電車に乗っている人でも、マスクはほぼ 100%着けていても、眼はそのままという方が多いですよね。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、眼を保護するアイウェア(メガネなど)の着用をおすすめします。

冬期は行動中はサングラスやゴーグルをつけているため、室内用に透明な保護メガネがあるとベターで

- 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
- す。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、とりあえず買ってみてもいいですよね!

3M「保護めがねクリア 11471-00000」

各種防護具で有名なメーカですね。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

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」をお渡しください。
- あらためて検温と健康状態の確認をさせてください。
- <u>過去 14 日以内または集合時に、37.5 度以上の発熱や、チェックシートに記載の症状があった</u> 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)
- 集合時にあらためて手指の消毒をしていただきます。

• 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(屋外の場合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(食事中以外)。アイウェアの着用もおす すめいたします。
- 飲食を伴う交流をする場合は、ときどき換気をしながら、近距離での対面をできるだけ避け、 大声での会話は慎んでください。
- ・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。

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

今回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
- 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
- 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
- ※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、新型コロナウィ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、新型コロナウィルスが存在する限り、けっ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、2020/11/1 時点での状況をもとに作成されたものです。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「新型コロナウィ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、若干の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に、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ィルス感染症の 現場で闘ってらっしゃる医療の専門家の皆様に、多くの貴重なアドバイスをいただきました。 お忙しい中、山への愛で親身にかかわってくださいました皆様に、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に、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。

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	- 引居のご家族に 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 日前以際	4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	ぬっぽい日か	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? 口心臓病 口糖尿病 口慢性呼吸器疾患 口透析中 口免疫不全口抗がん剤
中口	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)
		りますか?[
		つびする: こ ておきたいお薬がありますか? []
DVA+CUXIE	スペー 囚人	このこに 100米ののうのもの: [

お名前