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~

2022/6 改訂 夏バージョン 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。

- 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)
- 実施前に全員を対象に 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
- マスク類の状況に応じた活用(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」(2020/5/4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 10 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 10 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、検査で陽性反応が出た方は、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。https://www.mokufusha.com/contents/2021/06/covid-19-3.php
- ・以下の既往歴などがある方は、WHO や厚労省などにより、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)、喫煙習慣のある方

・実施前に Covid-19 抗原検査キットをお送りいたします。説明書をよく読まれて、当日朝または前夜に検査して、結果の写真をスマホなどの携帯電話でご持参ください。(抗原検査につきましては、この文書の後半「抗原検査のご協力のお願い」、およびキットに同封いたします説明書を、ぜひご覧ください) 万一、陽性反応が出た場合は、大変恐縮ですがご参加いただけませんので、すぐにご連絡ください。こ

の検査は確定診断ではありませんので、その場合は直ちに医師の診察を受けてください。

*ご参加当日のお願い

• 交通機関に乗車中

- 交通機関の中では、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。

(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 10 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</u>。(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)
- ・検査していただいた**抗原検査**キットの、検体滴下30分後の写真をスマホなどに保存して持参され、タップして撮影日時が分かる状態でお見せください。
- 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

- 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、屋内ではマスクを着用してください。

屋外では、距離があり、とくに大声を出さない状況では、厚労省指針ではマスクの必要はないとしていますが、常に距離が取れるとは限らないので、**ご無理のない範囲で**、呼吸が楽なフェイスカバーなど(使い分けとおすすめグッズは、**持ち物の項を参照**)を着用されるのも、安心かと思います。(**熱中症やバテ防止のため、行動中はくれぐれもご無理をなさらないで**ください。暑い時はとくに、行動中の不織布マスクは、着用なさらないでください)

- ・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**または**手指消毒**、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。
- ・食事中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」でお願いいたします。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」でお願いいたします。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時までにいたしましょう(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 **CO2 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)

*必要に応じたマスク類着用のお願い

宿、交通機関、食堂など屋内では

・不織布マスク

往復の交通機関、室内、人の多い場所などでは、不織布マスクの効果が高いので、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

・距離と声の大きさを意識し、並行して無理のない範囲で、軽く口と鼻を覆うものがあると、より安心でしょう

屋外では、人との距離が $1.5\sim2$ mとれ、大声を出さなければ、マスクは不要とされています。

しかし何かを見る時や、山道でのすれ違いなど、必ずしもその距離を保てないこともあります。

そこでここで紹介するように、あまり呼吸が苦しくない、軽く口と鼻を覆うグッズが市販されていますので、 そういったものを併用されますと、より安心かと思います。

この場合、不織布マスクは効果は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無理があります。暑い時期の屋外での不織布マスクは、着用なさらないでください。

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期待できませんが、空気

が滞留しない野外限定でなら、大きな飛沫が口や鼻から他者に直接かかるのを軽減したり、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着用するのも良いと思います。

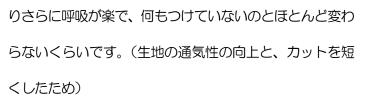
ただし後述のように、あくまでも熱中症予防やバテないことを優先してください。苦しければはずしても、そ

の間は近距離でしゃべらなければよいのですから。

• おすすめのフェイスカバー

いちばんのおすすめはズバリ、「**ヤケーヌ爽ク** ール・スマート」。

木風舎では従来から丸福繊維というメーカー の「ヤケーヌ」シリーズを、呼吸が楽なのでお すすめしてきましたが、この新製品は従来品よ



「ヤケーヌ」シリーズは、右図のようなセパレート構造で、 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、呼吸がとても楽です。 そのなかでとくにこの「ヤケーヌ爽クール・スマート」は、 生地の通気性を従来品より向上させ、カットも短くしたため、さらに呼吸が楽になりました。

もちろんマスクより飛散防止効果は劣るのですが、野外ではエアロゾル滞留の心配はないので、直接飛沫を軽減するものとして、ディスタンスなどの配慮と併用して、無理のない範囲で野外専用として使われると、より安心かと思います。紫外線カット率約90%で、**UV 対策もばっちりできる**のも魅力です。マスクのように耳に負担にならないのもポイントです。いろいろテストした中で、イチオシです。下記のサイトで入手でき、2640円です。https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=168704274#z

もしコロナ後の世の中になっても、紫外線対策として、これは大いにありかなと、感じています。

・(参考: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、上記のような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)

(参考: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、ということを自覚して、**屋外専用**で使われるのも良いかと思います。



・(参考:ネックゲイター)

右の写真のように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ので、あまりおすすめできません。



以上のように、

- 室内や交通機関:不織布マスク
- •屋外:距離や声の大きさに配慮しつつ、無理のない範囲で、呼吸が楽な、軽く口と鼻を覆うフェイスカバーなどを併用(ただし熱中症やバテ予防が優先ですので、けっして無理をしないで)

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、フェイスカバーなどを併用して、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、バテないことが**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で**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や、大声を出さない場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら、近い距離や大声でしゃべらない、を守っていただければ屋外では大丈夫です。 屋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。

(ちなみにガイドは皆様に聞こえるように話すことが仕事ですから、常にこれらを着用させていただいておりますが、ガイドが着用しているからといって、それにならう必要はありません)

*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)

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。

*抗原検査ご協力のお願い(2021/5 追記)

木風舎では<u>従来の対策</u>に加えて、**実施前に全員の方に、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。

事前に検査キットをお送りして、前夜または当日朝に検査していただき、結果の写真をスマホなど の携帯電話でご持参いただきます。

(最近増えてきた無料 PCR 検査で3日以内に陰性だった方は、その結果のご持参でも大丈夫です) 検査キット単価の**半額以上を木風舎で負担**いたしますので、誠に恐れ入りますが皆様にも、検査費 用の一部の1,100円(税・送料込み)のご負担をお願いできますでしょうか?

検査は確定診断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症対策**が必要です。

しかしリスクを少し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ゆ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、検体中のウィルスを特徴づける遺伝子を検出するものです。

抗原検査は、検体中のウィルスを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 劣るとされています。

しかし

- PCR 検査は検査時点(民間の送付型検査の場合、数日前のことも)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出て、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、参加される方の中に意図せずしてウィルスを排出している方がいらっしゃる可能性を、検 査をしないよりはずっと低くすることはできます。

「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

市販されている抗原検査キットの精度は、製品によってかなりピンキリです。

木風舎で今使用しているキットは、基本的に厚労省により医療用として承認されたもので、PCR 検査との一致率 98%という、大変精度の高いデータが示されています。ただ検査機器のひっ追状 況によっては、医療に使用されることを優先するため、EU諸国で医療用として承認されている製 品を使用する場合もあります。

東京都、神奈川県などでは、「**対象者全員検査」で陰性となった場合は、**まん延等防止措置などの際の「**不要不急の都道府県間の移動自粛要請」の対象外**と定めています。

ワクチン接種とも合わせて(体質的に打てない方もいらっしゃるため、ワクチン接種を参加要件には しておりませんが、実際には参加される方の接種率は、3 回目も 100%に近い状態です)、ワクチン+ 検査の二重のガードで、安全性は相当に高くなると思います。

ただ、安全性が相当に高くなっても完全ではありませんので、ここで大切なことは、検査結果が**陰性判定でも、引き続き**このご案内にあります**基本的な感染症対策を**、まだしばらくの間は、**どうか 続けて**いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

(そこで緩んでしまっては、検査が逆効果になってしまいます。ここが大切なところです)

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。



※このお願い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、親身に監修 し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。

※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。

健康チェックシート

ご参加の 10 日前から (10 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、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。

こくに当日記	かい (197	と快温してくたさい。このソートはヨロ必ずの持つくたさい。
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 10 日間	L 以内に、同居	
10 日前以降(こ申し込まれ	た方は、10日前から測定開始日までの間に
熱力	っぽい日が に	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
次の病気の関	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の
用中 口:	ステロイド長	期使用中 口脳血管疾患、口肝臓病 口重度の肥満(BMI 30 以上)
現在治療中の	の病気があり	ますか?[]
服用中のお薬	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	みの方はくしてください
□1回目接	接種済み 口:	2回目接種済み □3回目接種済み □4回目接種済み
		お名前