

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～

2020/06/06 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。

- 国や自治体の要請に沿い、地元の状況に配慮したプラン（緊急事態宣言、外出自粛要請、移動の自粛要請、医療体制の状況など）
- 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
- 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。

ただ、万一発症した場合に、標高が高いと重症化しやすい、救助が街より困難、という特徴がありますから、健康チェックをしっかりとさせていただいております。

また多くの職場などと同じように、一定時間を共に過ごす、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。

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、どうかよろしくをお願いいたします。(睡眠と栄養、マスクと手洗い、なるべく人混みは避けて、あんまりたくさんは飲み歩かないで^^;・・・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。

これはコロナ対策ではなく、疲労や熱中症対策です。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 10 ページ目の「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、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、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 40 以上)

- 1 週間以内に使用したウェアは、洗濯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)、雨具やフリースなどで 1 週間以内に使用したものがあれば、洗濯してください、というあたりがポイントです^^)

- できればザックと靴も、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。

*特別な持ち物のお願い

感染拡大防止のための、普段の山以外の持ち物のお願いです。

• 不織布マスク（交通機関、室内、人が多い場所）

往復の交通機関、室内、人が多い場所などでは、不織布マスクが効果が高いので、おすすめです。



• 行動時に口と鼻を覆うもの（野外行動中。熱中症にも注意）

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。熱中症の原因にもなりかねないので、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、大きな飛沫が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状態よりはずっとベターだと思います。UV 対策も兼ねて、いかがでしょうか？

• 布マスク

花粉や UV カットを目的に売られているものが多いです。どんな生地か、立体的な形状か、によって千差万別だと思いますが、不織布マスクより息苦しくないものが多いかと思います。スポーツ用に、涼感素材や速乾素材を使ったものもあります。写真の例、上は YONEX 製ですが、ひもがゴムでなくコードロック調節なので、耳も痛くなりにくくていいかもです。下はミズノ製で水着素材だそうです。ユニクロのマスクはフィルターを挟んで BFE99%カットだそうですから不織布マスクに近いものかと思います。そのぶん苦しいのかもですが、まだ使っていません。手に入ったら、ご報告いたします。



• ウレタンマスク

おもに花粉症用として売られている、薄いスポンジのような生地のマスク。私も楽天市場で 3 枚 980 円のを試してみました(じつは花粉症です^^;)が、この中ではいちばん呼吸が楽で、ランニングしてもまったく苦になりませんでした。とにかく呼吸が楽なものを、という方には良いかと思います。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ながら使われるのがいいかと思います。ネットに入れて洗濯機で洗えます。



・フェイスカバー、ランニングバフ

ちょっと前までは UV カット用の「フェイスカバー」などの名で出ていたが、京大の山中教授がランナーのマナーとして紹介なされて以降、「ランニングバフ」という呼び方も知られるようになりました。(バフはもともとブランド名です) こちらにも涼感素材や速乾素材などさまざまな素材があり、多くはスポーツやガーデニングなど屋外での UV 対策品です。



フィット感の高いスリムなもの、ネックゲイターとして売られているピッタリしたものは、試してみるとやはり運動すると呼吸が苦しく、登りで着けていられない可能性が高いです(経験的には、外からあこの形が分かるものは、苦しいかと思います)。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、ややルーズで、耳掛けなどでずり落ちるのを防ぐタイプの方が、よいのかなと思います。



UV 対策はしっかりしている点が、モチベーションになるかと思います。

今、手に入るものでは、例えばこんなものがあります。

https://item.rakuten.co.jp/irie-irie/uv-mask/?scid=af_pc_etc&sc2id=af_102_1_10001643

https://item.rakuten.co.jp/epoch-run/a19-65/?s-id=ph_pc_itemname

以上、

・不織布マスク

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

野外で運動中(熱中症の危険がない限り)

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、運動中に「何も着けないよりはベター」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、なるべく対面で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。

これらを着用することは、すれ違う人に「あなたのことを気遣っています」と伝えるメッセージにもなりますので、どうかご面倒でもできるだけ励行してみてください。

ただし熱中症などの危険がある場合は、そちらへの対応を優先します。(熱中症で搬送されては、「地元負担をかけない」という意味では本末転倒ですから)

・アイウェア（色の薄いサングラスや作業用メガネなど）

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。

といってもゴーグルをかけて歩けばすぐに曇ってしまいますので^^;、メガネ状のもので結構です。感染防御としてのアイウェアが本当に必要なのは、前出の不織布マスクが必要な時ですから、室内など暗い環境も多いです。レンズ色の薄いサングラスや、作業用保護メガネで曇りにくいものをおすすめいたします。本来は通勤電車や街中の「密」になりやすい場所でこそ着けていただきたいものなので、街でも違和感ないデザインでしたら、汎用性が高いと思います。クリアレンズでも紫外線透過率 0.1% 以下のものでしたら紫外線対策にもなりますのでおすすめです。

なお、普段からメガネをかけてらっしゃる方は、そのまま結構です。

・色の薄いサングラス



これは私が使っている SWANS の SA-506-Ariless-Wave LSIL。超軽量 15g でつるの圧迫感も少なく、長時間でも快適でした(個人の感想です^^)。日本製なので日本人の顔にフィットしやすいです。定価 13,200 円。紫外線透過率 0.1% 以下。

他にも多くのメーカーから、スポーツ用アイウェアが出ていますので、調べてみてください。

・作業用保護メガネ



私が買ってみた 3M の「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 円台ですので、安い！

価格からあまり期待してなかったのですが、意外なことに(失礼!)とても良かったです(個人の感想です^^)。つるの長さや角度も調節できるし、なによりも曇りにくいです。まだ数回テストしただけですが、マスクとの

併用で曇らないのにはびっくり。おそらく曇り止め加工のおかげで、その耐久性はまだわかりませんが、この値段ならいいかなと思いました。曇り止め加工を持続するために、レンズ内側に触れない注意が必要かと思います。

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。

安くて、レンズ面積が広くて防御効果が高く、高いサングラスよりも曇らない、これホントにおすすめです！

・ファスナー付きビニール袋など（ごみ持ち帰り用）

使用したティッシュなどは、ファスナー付きビニール袋に入れて、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** 宿によっては紙カップ備え付けのお宿もあります。

- **アルコール消毒液** (もしあれば)

こまめな手指の消毒のために、もし手に入れば、ポケットサイズのアルコール消毒液をお持ちください。手に入らなかった方は、スタッフが持っていますのでお使いください。

- **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。

*ご参加当日のお願い

- 往復の交通機関では、マスク着用や、手指の非接触の工夫、こまめな手洗い、換気などを励行してください。(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。
- 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、食事時間を除いて、できるだけ口と鼻を覆う布またはマスク (使い分けは持ち物の項を参照) を着用してください。とくにすれ違いや、人の多い場所では着用に努めましょう。た

だし熱中症の危険がある場合は、その対応を優先します。（熱中症で搬送されては本末転倒ですから）

- 人の多い場所では、レンズの色の薄いサングラスや保護メガネなどのアイウェア着用をおすすめします。（詳細は持ち物の項を参照）
- 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）
- 昼食、行動食などお持ちになるものは、なるべく個包装のもの（手で食品に触れずに食べられるもの）がおすすめです。
- 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、他の方やスタッフへ手渡しての記念撮影のご依頼も、誠に恐れ入りますが当面はご遠慮ください。ご希望の方は、スタッフのカメラで撮って、後ほどメールでお送りいたしますので、遠慮なくお申し付けください。
- 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（山小屋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何回か巡回して、要所の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ておりますので、防寒着を充分にお持ちください。また皆様の居室もできるだけ窓を開けての換気をおすすめいたします。
 - 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、換気の良い場所（テラスなど屋外や、窓を開放した広い室内）で、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、木風舎までお知らせください。

※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、**できるだけ同等に近づけ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、2020/6/1 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、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、**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。

今回の宿泊施設の感染防止対策

今回、皆で宿泊いたします「

」さんでは、以下の感染防止策を実

行してらっしゃいます。

- 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
(山小屋の場合は マイタオル持参の呼びかけ)
- 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
(山小屋の場合は マイカップ持参の呼びかけ)

以上の対策は、麓の宿ではおそらくすべての項目に✓がつくと思いますが、山小屋の場合は自然環境や物資の制約上、すべてには✓印がつかない場合があると思います。山小屋特有の条件の制約に、どうかご理解の程よろしくお願い申し上げます。また山小屋では独自のルールを定めてらっしゃる場合もあります。各山小屋では、限られた条件の中で懸命の対策を探ってらっしゃいますので、各山小屋のルールに従ってくださいますよう、お願い申し上げます。

木風舎では、山小屋利用の場合は今年も従来通り、すべて個室または個ベッドでの宿泊を予定しております。個室は山小屋の事情が許す限り、部屋定員より少ない人数での利用を、お願いしております。

(「すべて個室利用」は、従来から混雑回避のためにおこなっていたことです。大部屋でも、その山小屋さんの工夫でさまざまな対策をされてらっしゃるところもありますので、一般論として大部屋が対策不十分という意味ではありません。個人山行の際は、どうぞそういった所もご検討なさってください)

