

2020年6月
兵庫県ラグビースクール

新型コロナウイルス感染予防のための留意事項

1. 練習当日

- 練習前日、および練習日の朝は必ず検温を行ってください。発熱の症状がある場合は休んでください。
- 1日の活動時間は90分を限界とします。(県・市教育委員会からの指示あり)
- 「新型コロナウイルス感染症拡大予防対策用セルフチェックシート」を各自作成(印刷)し記入して、必ず手帳とともに提出してください。

2. 練習を見学される保護者の方へ

- 保護者の方のグラウンドへの入場は生徒1名につき保護者1名のみとさせていただきます。
- マスクの着用とともに近距離での会話を避けていただきますようお願いいたします。
- グラウンドに入られる保護者の方は「新型コロナウイルス感染症拡大予防対策用セルフチェックシート」でご自身の状態を確認し、見学者名記入してください。

3. その他連絡事項

- 梅雨に入り暑さも厳しくなる時期です。睡眠・食事・水分の確保など熱中症対策にも十分に配慮してください。

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策用セルフチェックシート

保護者の皆さまへ

より安全にラグビーを楽しんで頂くために、練習当日のお子さんの状態を教えてください。

日付	年	月	日
----	---	---	---

生徒氏名		学年	
------	--	----	--

同伴保護者氏名		緊急連絡先	電話
---------	--	-------	----

練習会場に入る保護者は氏名を記入してください。

同伴者は出来る限り1名でお願いします。

◎ 下記項目にひとつでも該当すれば練習参加は禁止です。(家族・同居人を含む)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱 | <input type="checkbox"/> 咳（せき）のどの痛みなどの風邪の症状 |
| <input type="checkbox"/> だるさ・息苦しさ | <input type="checkbox"/> 体が重く感じる、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 臭覚や味覚の異常 | <input type="checkbox"/> この14日間にコロナウイルス感染症の陽性者との接触 |

◎ 上記項目をクリアしましたら下記のチェックをしてください。

①	昨夜の睡眠は十分	十分	不十分	7時間～8時間の睡眠が摂れているか
②	食欲はあるか	ある	ない	3食しっかりバランスよく食べる
③	下痢をしていないか	ない	ある	おなかの調子はいいですか？
④	頭痛や胸痛はないか	ない	ある	その他気になること ()
⑤	関節の痛みはないか	ない	ある	ある場合は箇所を記入 ()
⑥	過労はないか	ない	ある	ある場合は具体的に ()
⑦	前回のｽﾎｰﾂの疲れは残っていないか	ない	ある	ある場合は具体的に記入 ()
⑧	今日のｽｸｰﾙに参加する意欲は十分にあるか	ある	ない	今日の目標 ()

気になることがあれば遠慮なくご相談下さい。

保護者サイン

◎ 各自 水を最低1リットルは持参してください

◎ 各自 汗ふき用タオルを持参してください

新型コロナウイルス感染症拡大防止とラグビースクール活動の安全な再開のためご協力を御願い致します。

兵庫県ラグビースクール

確認

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策用セルフチェックシート

保護者の皆さまへ

より安全にラグビーを楽しんで頂くために、練習当日のお子さんの状態を教えてください。

日付	年	月	日
----	---	---	---

生徒氏名		学年	
------	--	----	--

同伴保護者氏名		緊急連絡先	電話
---------	--	-------	----

練習会場に入る保護者は氏名を記入してください。

同伴者は出来る限り1名でお願いします。

***予防対策**

自宅から練習会場までマスクを着用

練習前後の手洗い・消毒

握手・ハイタッチ・ハグの禁止

十分な距離をとる（着替え・集合・アップ・クールダウン・フィットネス）

唾・痰をグラウンドへはかない

近い間隔では大声を出さない

◎ 下記項目にひとつでも該当すれば練習参加は禁止です。（家族・同居人を含む）

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱 | <input type="checkbox"/> 咳（せき）のどの痛みなどの風邪の症状 |
| <input type="checkbox"/> だるさ・息苦しさ | <input type="checkbox"/> 体が重く感じる、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 臭覚や味覚の異常 | <input type="checkbox"/> この14日間にコロナウイルス感染症の陽性者との接触 |

◎ 上記項目をクリアしましたら下記のチェックをしてください。

①	昨夜の睡眠は十分	十分	不十分	7時間～8時間の睡眠が摂れているか
②	食欲はあるか	ある	ない	3食しっかりバランスよく食べる
③	下痢をしていないか	ない	ある	おなかの調子はいいですか？
④	頭痛や胸痛はないか	ない	ある	その他気になるところ ()
⑤	関節の痛みはないか	ない	ある	ある場合は箇所を記入 ()
⑥	過労はないか	ない	ある	ある場合は具体的に ()
⑦	前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある	ある場合は具体的に記入 ()
⑧	今日のスクールに参加する意欲は十分にあるか	ある	ない	今日の目標 ()

気になることがあれば遠慮なくご相談下さい。

保護者サイン	
--------	--

◎ 各自 水を最低1リットルは持参してください

◎ 各自 汗ふき用タオルを持参してください

新型コロナウイルス感染症拡大防止とラグビースクール活動の安全な再開のためご協力を御願い致します。

兵庫県ラグビースクール

確認	
----	--

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策用セルフチェックシート

指導者の皆さまへ

より安全にラグビーを楽しんで頂くために、練習当日ご自身の状態を確認してください。

日付	年	月	日
氏名			担当学年
緊急 連絡先	電話	メール	

◎ 下記項目にひとつでも該当すれば練習参加は禁止です。（家族・同居人を含む）

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱 | <input type="checkbox"/> 咳（せき）のどの痛みなどの風邪の症状 |
| <input type="checkbox"/> だるさ・息苦しさ | <input type="checkbox"/> 体が重く感じる、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 臭覚や味覚の異常 | <input type="checkbox"/> この14日間にコロナウイルス感染症の陽性者との接触 |

感染予防対策

①	自宅から帰宅までマスクを着用	練習前にチェックリストを提出
②	練習前後の手洗い・消毒	練習用具の消毒や生徒への指導にご協力ください
③	ソーシャルディスタンスの確保	更衣・集合・アップ・クールダウン・フィットネスなど、1～2mの間隔をとる
④	近い間隔では大声を出さない	唾・痰をグラウンドへはかない
⑤	握手・ハイタッチ・抱擁の禁止	身体に触れる指導は行わない
⑥	トレーニングは10名以下の単位	段階を踏んで全体練習へ移行します
⑦	車の相乗りは極力避ける	当面の間は家族・同居人以外との相乗りは避けてください。
⑧	グラウンド内での飲食禁止	

- ◎ 各自 水を最低 1 リットルは持参してください
- ◎ 各自 汗ふき用タオルを持参してください

新型コロナウイルス感染症拡大防止とラグビースクール活動の安全な再開のためご協力を御願い致します。

兵庫県ラグビースクール

確認	
----	--

Important Matters to Prevent New Coronavirus Infection

1. When participating in practice

- Be sure to take your temperature the day before and on the morning of the practice day. Please do not participate in practice if your child has fever symptoms.
- The maximum practice time is 90 minutes in accordance with the instructions from the Hyogo prefectural and Kobe city board of education.
- Please print “Self-check sheet for new coronavirus infection prevention” for your child and fill it out, and submit it together with the health check book.

2. To parents watching practice

- Only one parent can enter a practice venue per student.
- Please wear a mask and avoid talking at short distance.
- A parent who is going to enter a practice venue is requested to check the physical condition by using “Self-check sheet for new coronavirus infection prevention” of your child by yourself, and fill in your name.

3. Other information

- The rainy season is coming soon and the heat will become severe. Please make sure that your child has enough sleep, breakfast and water in order to prevent heat stroke.

Self-check sheet for new coronavirus infection prevention

To Parents

In order to enjoy rugby more safely, please inform of the health condition of your child on the morning of the practice day.

Date			
Name of student		School year	
Name of parent		Emergency contact	Phone

Parent entering practice venue must fill in the name.

Only one parent can enter the ground per student.

**◎Practice participation is prohibited if any of the following items apply.
(Including family and person living together)**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fever exceeding normal temperature | <input type="checkbox"/> Cold symptoms such as cough and sore throat |
| <input type="checkbox"/> Dullness/suffocation | <input type="checkbox"/> Feeling heavy, easy to get tired |
| <input type="checkbox"/> Abnormal olfaction or taste | <input type="checkbox"/> Contact with positive coronavirus infections during the last 14 days |

◎If none of the above items apply, please check the following.

①	Enough sleep	Yes	No	Did your child sleep for 7 to 8 hours?	
②	Good appetite	Yes	No	Please eat three meals with good nutritional balance.	
③	Diarrhea	No	Yes	Is your child feeling well in stomach and intestines?	
④	Headache or Chest pain	No	Yes	Other concerns	()
⑤	Pain in joints	No	Yes	If yes, fill in the painful part.	()
⑥	Getting too tired	No	Yes	If yes, specify it.	()
⑦	Feeling tired due to other sports?	No	Yes	If yes, specify it.	()
⑧	Motivated to today's practice?	Yes	No	Today's goal	()

If you have any concerns, please do not hesitate to contact us.

Signature
of parent

◎ Please bring at least 1 liter of water.

◎ Please bring your own towel to wipe sweat.

We would like to ask for your cooperation in the prevention of the spread of new coronavirus infectious diseases and the safe resumption of school activities.

Hyogo Rugby Football School

Checked
by school

Self-check sheet for new coronavirus infection prevention

To Parents

In order to enjoy rugby more safely, please inform of the health condition of your child on the morning of the practice day.

Date			
Name of student		School year	
Name of parent		Emergency contact	Phone

*Parent entering practice venue must fill in the name.
Only one parent can enter the ground per student.*

***Preventive measures**

Wear a mask from home to practice venue
Hand washing and disinfection before and after practice
Prohibition of handshake, high-five and hug
Keeping a distance (changing clothes, gathering, warming up, cooling down, practice)
Do not spit saliva or sputum on the field
Do not shout at close distance

**◎ Practice participation is prohibited if any of the following items apply.
(Including family and person living together)**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fever exceeding normal temperature | <input type="checkbox"/> Cold symptoms such as cough and sore throat |
| <input type="checkbox"/> Dullness/suffocation | <input type="checkbox"/> Feeling heavy, easy to get tired |
| <input type="checkbox"/> Abnormal olfaction or taste | <input type="checkbox"/> Contact with positive coronavirus infections during the last 14 days |

◎ If none of the above items apply, please check the following.

①	Enough sleep	Yes	No	Did your child sleep for 7 to 8 hours?
②	Good appetite	Yes	No	Please eat three meals with good nutritional balance.
③	Diarrhea	No	Yes	Is your child feeling well in stomach and intestines?
④	Headache or Chest pain	No	Yes	Other concerns ()
⑤	Pain in joints	No	Yes	If yes, fill in the painful part. ()
⑥	Getting too tired	No	Yes	If yes, specify it. ()
⑦	Feeling tired due to other sports?	No	Yes	If yes, specify it. ()
⑧	Motivated to today's practice?	Yes	No	Today's goal ()

If you have any concerns, please do not hesitate to contact us.

Signature of parent

◎ Please bring at least 1 liter of water.

◎ Please bring your own towel to wipe sweat.

We would like to ask for your cooperation in the prevention of the spread of new coronavirus infectious diseases and the safe resumption of school activities.

Hyogo Rugby Football School

Checked by school

Self-check sheet for new coronavirus infection prevention

To Coaches

In order to enjoy rugby more safely, please check the health condition by yourselves on the morning of the practice day.

Date	
Name	School year in charge
Emergency contact	Phone Email

◎ Practice participation is prohibited if any of the following items apply. (Including family and person living together)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fever exceeding normal temperature
<input type="checkbox"/> Dullness/suffocation
<input type="checkbox"/> Abnormal olfaction or taste | <input type="checkbox"/> Cold symptoms such as cough and sore throat
<input type="checkbox"/> Feeling heavy, easy to get tired
<input type="checkbox"/> Contact with positive coronavirus infections during the last 14 days |
|--|--|

Infection preventive measures

①	Wear a mask from departing home to getting home	Submit this checklist before practice
②	Hand washing and disinfection before and after practice	Cooperate disinfect the training equipment and coach the students
③	Keeping a distance	Keeping 1-2m distance (changing clothes, gathering, warming up, cooling down, practice)
④	Do not shout at close distance	Do not spit saliva or sputum on the ground
⑤	Prohibition of handshake, high-five and hug	Do not give instructions to touch the students body
⑥	Training to be done in unit of 10 people or less	Follow certain steps to proceed to full practice
⑦	Avoid carpooling as much as possible	Avoid carpooling with anyone other than your family or person living together for the time being
⑧	No food or drink in the field	

- ◎ Please bring at least 1 liter of water.
- ◎ Please bring your own towel to wipe sweat.

We would like to ask for your cooperation in the prevention of the spread of new coronavirus infectious diseases and the safe resumption of school activities.

Hyogo Rugby Football School

Checked by school	
-------------------	--