

【自宅用 衛生管理チェックシート】

感染予防においては、一人ひとりの心がけが大切です。練習前後は必ずチェックしましょう。

【練習に行く前に行うべき衛生的事柄】

- シャワーを浴び、髪を洗う
- 練習に持参するもの(タオル・ジャージ・柔道衣等)が清潔に洗われている
- 爪は短くしている
- トイシは済ませている
- 柔道衣のまま練習に参加する場合、道場到着までジャージ等を着用し、柔道衣を清潔に保っている
- ティッシュペーパー(ティッシュペーパーを入れる袋)、水筒、マスクを入れるジップロック必要なものを準備している
- 健康管理表をチェックし、持参している
- 可能な限り、公共交通機関を使用しない。送迎は1名とする。
- マスクを着用している

【帰宅後に行うべき衛生的事柄】

- 手洗い、うがいをした
- シャワーを浴びた
- ジャージ、柔道衣、タオル等を洗濯した
- バッグを消毒した
- 水筒を洗った
- 衛生用品(消毒液、ティッシュペーパー、マスク)を補充した

【自宅用 衛生管理チェックシート】

感染予防においては、一人ひとりの心がけが大切です。練習前後は必ずチェックしましょう。

【練習に行く前に行うべき衛生的事柄】

- シャワーを浴び、髪を洗う
- 練習に持参するもの(タオル・ジャージ・柔道衣等)が清潔に洗われている
- 爪は短くしている
- トイシは済ませている
- 柔道衣のまま練習に参加する場合、道場到着までジャージ等を着用し、柔道衣を清潔に保っている
- ティッシュペーパー(ティッシュペーパーを入れる袋)、水筒、マスクを入れるジップロック必要なものを準備している
- 健康管理表をチェックし、持参している
- 可能な限り、公共交通機関を使用しない。送迎は1名とする。
- マスクを着用している

【帰宅後に行うべき衛生的事柄】

- 手洗い、うがいをした
- シャワーを浴びた
- ジャージ、柔道衣、タオル等を洗濯した
- バッグを消毒した
- 水筒を洗った
- 衛生用品(消毒液、ティッシュペーパー、マスク)を補充した