

稽古、再々開(2月10日より)に関してのお願い

いつもひとみ幼稚園長束道場の運営等にご協力頂き、厚くお礼申し上げます。  
ところで、第3波とも言われた、憂慮すべき状況は一応収束に向かっています。  
昨年12月16日以来、2回目の、長きにわたり稽古を自粛していましたが、幸いにも前述の通り、収束に向かう状況に、また8日から休館中の市の施設や区のスポーツセンターなど順次再開される見通しであり、これらの状況を鑑み稽古再開を決断しました。  
しかし、この状況はまだまだ終息ではありません。従って、従来通りの条件をつけての再開としますので、ご承知置き、またご協力方、何卒宜しくお願い致します。

ご存じの通り、感染症は人類誕生と共に存在している、と言われていました。  
ウイルス自体も生き延びるための母体が必要です。そして母体である人と共に移動し、進入の機会をそれとなく伺っており、こちらが油断、手指の消毒を疎かにする、また狭い密閉空間での会食や大声での会話や歌声などで生じる飛沫を介し、口や鼻そして目などの粘膜を通して体内に侵入、侵入したウイルスよりも免疫力が低いと発症する訳です。  
いつ、どのような形で収束する、若しくは終息するのか、全く分かりませんが、過去にもペストやスペイン風邪など世界規模の感染症がありました。しかし、収まっています。『朝の来ない夜はない!』と申します。今回のコロナウイルス感染症もいずれは!です。  
稽古再開にあたり一言、改めて申すまでもありませんが、以前から申し上げている様に状況はどうであれ、重要なことは、各自がなすべき事を自覚して生活すること、即ち、自分自身・家族・仲間…のために、『うつされない! うつさない!!』ことです。  
また、たとえ無症状や軽症であっても、呼吸困難など呼吸器症状が発症し日常生活にも支障をきたす、味覚・嗅覚障害や倦怠感が持続するなど、各種の後遺症の報告もなされております。  
故に、『正しく怖れること!』も必要です。  
これまでの書信と重複しますが、僭越ながら下記をお願いするものです。  
今一度、皆様方におかれてもご自身、家族、仲間…のために具体化し、実行して下さい。

記

**I. 稽古、再々開に関してのお願い：** 基本的対策 (3密の回避、手指の消毒、マスクの着用など) の継続

**1. 各自にて・・・遵守事項**

- 1.) 不要不急の外出を自粛し、3密 (密閉、密集、密接)の場所は極力避ける。  
～ 感染原因は、主として前述の各種の油断などから、とされています。  
本件や後述のマスクの効用など、我が国が世界に誇るスーパーコンピュータ【富岳】でのシミュレーションにより明らかになっています。
- 2.) 体調管理、特に体調の異変※に気を配る。  
⇒ ※印：発熱、咳、息苦しき、激しい倦怠感、嗅・味覚の異常など
- 3.) 手洗い、口腔ケア、共用部分の消毒、検温、咳エチケット、マスク着用など  
～ 上記は、接触感染と飛沫感染の対応策  
前回も申した、マスクの効用は科学的に解明されてきています。  
即ち、マスクはフィルター働きをしており、マスクをする事で自らの飛沫の飛散を少なくする、と共に外から体内に入るウイルス量の低減が計れるなどの働きがある、とされています。  
尚、正しいマスクの付け方(→隙間を設けないこと、特に鼻と頬との付け根やマスク紐の付け根の部位と頬、そして話題の鼻出しマスク)をしないと効果は半減します。
- 4.) 免疫力アップ ～ バランスのとれた食事、十分な睡眠と休息、適度な運動  
～ 寒い時期です。体温が1℃下がると免疫力は30%低下する、と言われて  
います。稽古時、各自、下着の着用などの寒さ対策を!!

**2. 道場にて・・・遵守事項**

- 1.) 道場内の換気、道場内&手指の消毒  
⇒ 従来通り、です!!
- 2.) 稽古の形態はジグザグでグループ間の間隔をとり、マスク着用で私語を慎む  
⇒ 従来通り、です!!

**II. 当面の稽古方針について**

- ⇒ 従来通り、です!!

以上

(文責：村田義昭)