

国立オリンピック記念青少年総合センター

『施設利用時の感染症対策について』

当センターのご利用について

ホームページ（トップ）でお知らせさせていただいているとおり、以下のとおり変更します。

研修室及び宿泊室の利用人数	夜間利用時間
定員どおり	22：00まで

緊急事態宣言が解除されましたが、感染リバウンドの抑制、また新たな変異株のリスクを抑えるために、引き続き、対人距離の確保（最低1m）、換気やマスクの着用等の感染症対策の徹底にご協力いただけますようお願いいたします。

【施設使用料金について】

感染症対策によりご利用予定人数の倍の定員となる研修室を予約されていた場合、予約時にお申込されたご利用人数に即した定員の研修室の料金に変更（減額）させていただきます。（ご利用は当初予約されていた研修室となります。）

対象となる団体の皆様には、ご利用前に順次メールにてお知らせいたします。

なお、今後緊急事態宣言等の発令に基づき政府及び東京都より要請があった場合、利用人数や利用時間について変更する可能性がございますので、予めご承知おき願います。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程何卒お願い申し上げます。

◎レストラン等の営業時間も変更していますので、「食事等その他の施設」（センターHP「施設紹介」に掲載）のご確認をお願いいたします。

【目次】

1. 利用申込～利用前について

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| (1) 申込方法 | (5) 物品の準備 |
| (2) 緊急連絡先について | (6) 入構時刻について |
| (3) 体調不良者等の利用禁止 | (7) 食堂・コンビニエンスストアの利用について |
| (4) 寝具の感染予防対策について【別紙1】 | |

2. 利用中について

- | | |
|----------------|---------------------------|
| (1) 入構時の検温 | (6) 更衣室(浴室)の利用 |
| (2) 施設内でのマスク着用 | (7) 利用後の換気・清掃・消毒について |
| (3) 対人距離の確保 | (8) 健康チェックについて【別紙2】 |
| (4) 換気の実施 | (9) 体調不良者が発生した場合のお願い【別紙3】 |
| (5) 手指の消毒・手洗い | (10) 食事の際の留意事項について |

3. 利用後について

- ・体調不良者が発生した場合のお願い【別紙3】

4. プールの利用について

- ・プールの利用にあたって注意していただきたいこと【別紙4】

【参考一覧】

- ◆新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）の推奨
- ◆新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。（厚生労働省ホームページより）
- ◆「新しい生活様式」の実践例

1. 利用申込～利用前について

(1) 申込方法

密接場面を避けるため、予約に関するお問い合わせ（あらたな予約、予約の変更、利用相談・キャンセル）は電話でのみの対応とさせていただきます。

(2) 緊急連絡先について

申込時と入所時に電話番号・メールアドレスの聞き取りを行わせていただきます。
（緊急時にセンターより連絡した際に、電話が繋がらない場合は「メール」にてご連絡する場合があります。）

(3) 体調不良者について

以下に該当する場合は、利用をお断りさせていただきます。

- ・発熱がある（37.5度以上または平熱比+1度以上）
- ・息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある
- ・咳・咽頭痛がある（軽度であっても）
- ・その他体調が優れない
- ・過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある

(4) 寝具の感染予防対策について【別紙1】 ※宿泊利用のみ該当

使用した寝具は原則、次の利用者が使用するまでに3日間空けるようにすることとしています。

なお、3日間空けられない場合は、ビニール製の「感染予防シート・カバー」を用いた「寝具の感染予防対策」【別紙1】を講じた上でご利用いただくこととしています。

(5) 物品の準備（団体代表者・引率責任者、個人利用者）

以下の物品を**必ずご持参いただき消毒を行ってください。**

- ・消毒液及び布等（研修室等の使用後に、ドアノブ、電気スイッチおよび使用物品の消毒を行っていただきます。）
- ・体温計（利用中に体調確認を行っていただきます。）
- ・筆記用具（入所手続き等で書類に記入していただきます。）

(6) 宿泊者の入構時刻について

22:00までの入構にご協力ください。

また、入構後の外出時も3つの密の回避や、人との接触機会の低減のため、22:00までにセンターへお帰りになるようご協力ください。

(7) 食堂・コンビニエンスストアの利用について

営業時間・メニュー・商品等を変更しております。

店舗	午前	午後	夜間
カフェテリア「ふじ」 (センター棟2階)	7:30~8:30 ※要予約	11:45~13:00	17:30~18:30 ※要予約
コンビニエンスストア (宿泊D棟1階)	8:30~18:00		
カフェ＆ベーカリー 「ぴっころ」(正門付近)	木・金・土・日・祝日のみ営業 12:00~17:00		
レストラン「とき」 (カルチャー棟2階)	当面の間 休業		
カフェ「フレンズ」 (センター棟2階)	当面の間 休業		

※詳細は、ホームページ内の「食堂等その他の施設」をご確認いただき、各食堂にお問合わせください。

※レストラン「さくら」は4月29日より一時閉店しております。

2. 利用中について

(1) 入構時の検温 ※検温所でのサーモグラフィ等による体温測定の実施

※体温が37.5度以上の方、体調が優れない方、はお断りしています。

◎引率の方は、参加者へ事前に周知してください。

(2) 施設内でのマスク着用

活動中、更衣室(浴室脱衣所)内、食堂等への移動や順番待ちの間も着用してください。変異株に対応するためにも、マスク(できればフィルター性能の高い不織布マスク)を鼻にフィットさせたしっかりとした着用を徹底してください。

また、ワクチン接種後も、その効果は100%ではなく、変異によりワクチンの効果に影響が生じる可能性もあるため、引き続きマスクの着用をはじめとした感染予防対策を継続してください。

(3) 対人距離の確保

活動中や移動時において、対人距離を確保(最低1m)してください。

(4) 換気の実施

2方向の扉・窓を全開し、空気の通り道を作り、室温が下がらない範囲での常時換気を行ってください。常時換気が難しい場合は、こまめな換気（1時間に2回以上、1回に5分以上全開）を実施してください。

(5) 手指の消毒・手洗い

利用中においては、手指の消毒・手洗いをこまめに行ってください。

(6) 更衣室（浴室）の利用

更衣室（浴室）内でも、対人距離を確保できるよう団体内にて利用時間の調整をお願いいたします。

(7) 利用後の換気・清掃・消毒について

退室前に換気を行いながら、清掃（備品の片付け）、消毒（ドアノブ、電気スイッチ、使用物品等）を必ず行ってください。

(8) 健康チェックについて【別紙2】

団体（個人利用者）にて、起床時・日中・就寝時を目安に、「健康チェックシート」を参考に体調確認を行ってください。

(9) 体調不良者が発生した場合のお願い【別紙3】

体調不良者が発生した場合は、早急に【別紙3】のとおり対応してください。

(10) 食事の際の留意事項について

- ・料理の受け取り時は、間隔を空けて並び、必ずマスクを着用してください。
- ・座席は、対面での飲食は避け、各食堂の表示に従いお座りください。
（施設内へ持ち込まれて食事をされる場合も同様）
- ・会食（懇親会を含む）は控えてください。

3. 利用後について

利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の陽性者が発生した場合は、「体調不良者が発生した場合のお願い」【別紙3】のとおり対応してください。

4. プールの利用について

プールの利用時においては、「プールの利用にあたって注意していただきたいこと」【別紙4】をご理解いただいたうえでの利用・予約をお願いします。

寝具の感染予防対策について

センターでは、寝具の感染予防対策として、使用した寝具は原則次の利用者が使用するまでに3日間空けることとしています。

なお、3日間空けるようセンターにて可能な限り配室の調整を行いますが、予約状況により3日間空けられない場合は、感染源となる「飛沫」からの感染防止のため、以下のとおり**ビニール製の「感染予防シート・カバー」を用いた「宿泊室における寝具の感染予防対策」**を講じた上でご利用いただくこととしています。

該当となる利用者の皆様には大変お手数をおかけいたしますが、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

(※) 参考：厚生労働省HP（新型コロナウイルスに関するQ&A）より抜粋

◆問1「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか。

物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

【寝具の感染予防対策】

1 該当となる団体（個人宿泊含む）の皆様へ

(1) あらたにお申込みをしていただく場合

申込のお電話の際に、感染予防シート・カバーによる「寝具の感染予防対策」が必要となる場合はお知らせいたします。

なお、申込時に本対策が不要であっても、その後の予約状況により、本対策が必要となる場合は、(2)のとおり対応させていただきます。

(2) 既にお申込みいただいている場合

利用日の2週間前を目途に、**当センターより個別に連絡**をさせていただきます。(利用日の10日前までに連絡がなければ該当しません)

※使用する感染予防シート・カバーにつきましては、対策が必要な方へのみ無償にて配付させていただきます。

2 対策が必要な宿泊棟

宿泊A B C棟の利用時に、感染予防シート・カバーによる対策が必要な場合は、ベッドメイキング時に、以下の手順にて対応いただきますようお願いいたします。（入所手続き時に「使用方法」の資料を配布いたします。）

なお宿泊D棟は、センターにてベッドメイキングをするため、対策が必要な場合は、予め感染予防シート・カバーを設置させていただきます。

3 受け取り、返却方法の手順について

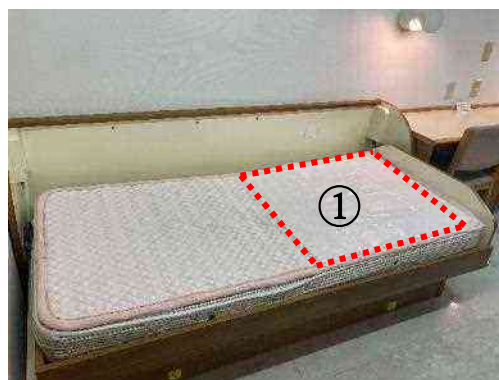
- (1) 入所手続き時にお渡しする「宿泊室・リネンカード」をお持ちのうえ、宿泊A・C棟1階リネン室までお越しください。
- (2) リネン室にてシーツ、枕カバー、感染予防シート・カバー、洗濯ばさみをお受け取りください。
- (3) 「4.使用方法（後述）」のとおり、各自でベッドメイキング時に対策をお願いいたします。
- (4) 使用後は、各棟出入口にある「返却BOX」に「感染予防シート・カバー」「洗濯ばさみ」「シーツ類」を分けて入れてください。

※感染予防シート・カバーは、かさばらないよう折りたたんでください。

4 使用方法

- (1) 敷き布団・ベッドマット

①感染予防シート（900×900mm）をベッドパッドの「まくら側」に置く。



②感染予防シートがズレないように、その上にシーツを敷く。
（シーツの端をベッドマットの下側へ入れる。）



(2) 掛け布団

①掛け布団用シーツをまくら側に余裕を持たせ広げる。

②掛け布団に感染予防カバー（袋状 1200×1300mm）を被せる。



③余ったシーツを折り返して掛け布団（口元）を覆う。

④折り返したシーツの端（両角）とシーツの重なる部分を「洗濯ばさみ」ではさむ。※左右2個ずつ



(3) まくら

①感染予防カバー（袋状：500×700mm）にまくらを入れる。

②その後、まくらカバーをする。



[標準例]

健康チェックシート

別紙 2

団体名

〇月〇日(〇)

利用者氏名	体温(℃) (時 分)	体温(℃) (時 分)	体のだるさ (倦怠感)	咳	息苦しさ	のどの痛み	鼻水・ 鼻づまり	頭痛	吐き気 ・嘔吐	下痢	その他
(例)オリセン 太郎	36.3℃ 22時50分	36.1℃ 7時00分	-	-	-	-	-	-	-	-	特になし
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											
〇 〇 〇 〇											

「施設利用時の感染症対策について」 (抜粋)

1. 利用申込～利用前について

(3) 体調不良者等の利用禁止

以下に該当する場合は利用を禁止とします。

- ・発熱がある (37.5度以上または平熱比+1度以上)
- ・息苦しさ (呼吸困難)、強いだるさがある
- ・咳・咽頭痛などの症状がある (軽度であっても)
- ・その他体調が優れない
- ・過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある

「施設利用時の感染症対策について」 (抜粋)

2. 利用中について

(9) 健康チェックについて

団体 (個人利用者) にて、日中・起床時・就寝時を目安に、「健康チェックシート」を参考に体調確認を行ってください。

体調不良者が発生した場合のお願い

利用期間中、「息苦しさ」、「強いだるさ」、「発熱」、「咳、のどの痛み、痰」、「下痢、嘔吐」、「味覚・嗅覚障害」等の体調不良者が発生した場合は、新型コロナウイルス感染症である場合を想定した対応とさせていただきます。

利用期間中に体調不良者が発生した場合

1. 以下事項を確認のうえ、速やかに電話にてご連絡ください。

【確認内容】

- ☐ 団体名 ☐ 引率責任者（氏名・連絡先） ☐ 体調不良者（氏名・症状・発生時刻・現在地）
☐ 宿泊中は宿泊室と同室者の人数、研修中は研修室名と同室者の人数

※緊急を要する場合は直接救急車を要請いただき、その後以下連絡先にご連絡ください。

2. 団体の引率責任者は、センター職員の指示する場所に移動・待機をさせてください。

体調不良者・濃厚接触者・その他の者で移動場所が異なります。

3. センター職員より東京都発熱相談センターの指導のもと、その後の対応について指示いたします。

【病院の受診が必要な場合】

東京都発熱相談センターより指定された新型コロナ外来または最寄りの病院へ、団体の責任において受診していただき、受診内容について結果を待たず早急にご連絡ください。

4. その他ご注意いただきたいこと

- ☐ 室内や廊下で嘔吐した場合薬剤処理が必要です。素手で処理せずセンター職員にご連絡ください。
☐ 体調不良者の使用したマスク、ティッシュペーパーなどのゴミの処理は、ビニール袋に厳封したうえでゴミ箱にお捨てください。

**センターをご利用いただいた方が、
利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症の「陽性者」と判明した場合**

1. 以下事項を確認のうえ、速やかに電話にてご連絡ください。

【確認内容】

- ☐ 団体名 ☐ 引率責任者（氏名・連絡） ☐ 利用日時
☐ 陽性者情報（陽性者数・性別・年齢・発症日・症状・PCR検査受検日・陽性判定日・行動履歴）
☐ その他（陽性者発生により、団体等が発出する文書（ホームページ）等の有無

※他の利用者の安全確保のために情報の聞き取りをさせていただきます。

なお、個人を特定できる情報については公表いたしません。

連絡先

【 9時00分～17時45分】事務室 03-6407-7765（内線：2065）

【17時45分～ 9時00分】宿直者 03-6407-7765（内線：2065）

プールの利用にあたって注意していただきたいこと

プールの利用については、「施設の利用方法について（感染症対策）」のとおり対応いただくとともに、以下のことに注意してお申込み・ご利用くださいますようお願いいたします。

1. 水着着用での来所について

更衣室内の滞在時間短縮のため、可能な限り水着着用のうえでの来所にご協力ください。

2. 活動時の留意点

- ・活動中は、対人距離を確保するよう（最低1m）お願いいたします。
- ・活動中においてはマスクの着用ができないことから、呼気が激しくなるような強度の高い運動は避けてください。
- ・鼻水やツバは側溝に流さず、プールサイドにある洗面台にて処理をお願いします。

3. 使用停止する設備等

- ・採暖室
- ・脱水機（水滴が垂れないよう袋等をご準備ください。）
- ・ドライヤー

4. 休憩時間の延長

更衣室の密を避けるため休憩時間を延長しています。

休憩時間	
①11：45～12：00	④17：45～18：00
②13：45～14：00	⑤19：45～20：00
③15：45～16：00	⑥20：45～21：00

5. 更衣室について

- ・対人距離を確保するため各自で入室状況を確認し、一度に入室する最大人数は、20名（目安人数）となるようご利用いただくとともに、利用者以外（保護者等）の入室は、可能な限り避けてください。
※他者との距離が確保できない場合は、更衣室の入場制限をさせていただく場合があります。
- ・ロッカーの鍵の受け渡しは、接触を減らすため、フロントから引率責任者の方へ一括でお渡しいたします。返却時は、男性、女性の別にそれぞれフロントへ返却をお願いします。

いたします。

※ご都合により団体活動中に帰宅される方がいる場合、個別にフロントへ返却をお願いいたします。

6. 換気の実施について

室内は、プール監視員により定期的に換気（窓や出入り口を開ける）をさせていただきます。

7. 指導者の方へ

プール内（プールサイド含む）において指導される場合、大声での指導は避けていただくとともに、飛沫防止のため、マスク（プール用マスク等）の着用をお願いします。

8. その他

- ・借用物品は、センターで消毒をするため指定された場所に返却してください。
- ・21 時以降、消毒作業をすることがありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。



* 画面イメージ

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

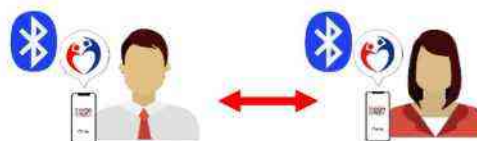
COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・ 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・ どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※ 端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
- ※ 記録は14日経過後に無効となります
- ※ 連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

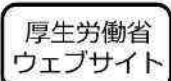
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。

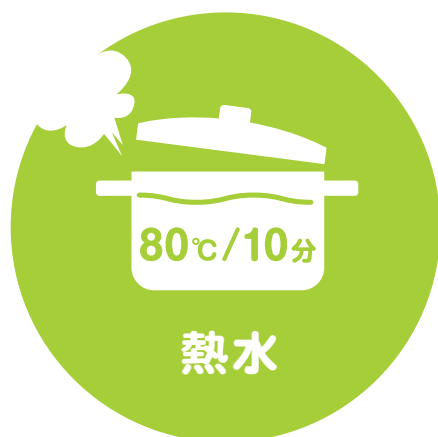


手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万 個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる
「家庭用洗剤」を使って
消毒ができます。
NITE ウェブサイトで
製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) [検索](#)

[こちらをクリック](#)



参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
 - ・家事用手袋を着用してください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。
 - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) [※] ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶

[こちらをクリック](#)



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク