

# 白癬菌（通称 マット菌）対策についてのチェックリスト

## ①（参加選手全員）日頃からの感染予防対策

フィギュアフオークラブ

チェック項目	内容	☑
ボディチェック	湿疹・赤み・かゆみ・傷の有無を毎日確認している	<input type="checkbox"/>
	感染の疑いがあるときは早めに報告・受診している	<input type="checkbox"/>
体調管理	睡眠を十分にとれている	<input type="checkbox"/>
	栄養バランスの良い食事を心がけている	<input type="checkbox"/>
	疲労やストレスをため込まないようにしている	<input type="checkbox"/>
傷・湿疹の処置 (マット菌ではない場合)	小さな傷・かぶれも丁寧に処置・保護している	<input type="checkbox"/>
	練習中に患部が露出しないよう、絆創膏とテーピングで固定している	<input type="checkbox"/>
	(任意・推奨) ラッシュガードやサポーター等で追加のカバーをしている	<input type="checkbox"/>
練習後の洗浄	練習後は石けんを使って肌を洗っている	<input type="checkbox"/>
	(任意・推奨) 抗真菌薬のシャンプーや石けんを使っている	<input type="checkbox"/>
用具の清潔保持	レスリングシューズを定期的に洗っている(特に合同練習・大会後)	<input type="checkbox"/>
	ヘッドギア・サポーターを定期的に洗っている	<input type="checkbox"/>

## ② マット菌が疑われる場合や診断を受けた場合

チェック項目	内容	☑
医療機関の受診	速やかに皮膚科などの医療機関を受診した	<input type="checkbox"/>
	勝手な判断で抗真菌薬(市販薬含む)を塗らずに診察を受けた	<input type="checkbox"/>
	(任意・推奨) 格闘技経験のある医師または皮膚科専門医を選んだ	<input type="checkbox"/>
	通院前に「レスリングをしている」と事前に電話で相談した	<input type="checkbox"/>
医師からの診断	白癬菌(マット菌)の有無について医師から説明を受けた	<input type="checkbox"/>
	今後の治療方針(薬の使用・登校/練習の可否)について確認した	<input type="checkbox"/>
クラブへの報告 (マット菌ではない場合も)	診断後すぐにクラブの「報告フォーム」に入力した	<input type="checkbox"/>
	[FFC選手] グループLINEにも以下の情報を報告した ①発見日 ②感染部位(例: 頭部、首、腕など) ③診断結果(白癬菌かどうか) ④直近2日間の練習参加状況 ⑤患部の写真を添付(可能な場合)	<input type="checkbox"/>
感染予防の意識	感染が広がらないよう、患部の適切な処置・報告を徹底した	<input type="checkbox"/>
	本人・家族・チーム全体で感染予防意識を高めることに努めた	<input type="checkbox"/>

## ③ マット菌に感染し療養中の場合

チェック項目	内容	☑
定期報告 (毎週金曜日・午前中)	[FFC選手] LINEグループに現状を報告した 診断日と経過日数を明記した 患部の写真を添付した	<input type="checkbox"/>
練習参加する場合	患部を完全に覆った	<input type="checkbox"/>
	髪の毛や角質が落ちないように処置済み(頭部の場合)	<input type="checkbox"/>
	レスリング中にズレないようにしっかり固定した	<input type="checkbox"/>
	練習場に入る前に覆いを済ませた	<input type="checkbox"/>
	監督から練習参加の許可を得た	<input type="checkbox"/>
	腕や足の場合 患部に絆創膏・テーピングでカバー ラッシュガード・ロングスパッツ・サポーターでさらに固定	<input type="checkbox"/>
	頭部の場合 シリコン製水泳帽を着用 脱げ防止のためテーピングで固定 伸縮性テーピングを使用(血流や皮膚への負担軽減のため)	<input type="checkbox"/>