

感染症と熱中症を予防しよう！

テニスコートに入る前

- 🧐 施設更衣室での3密を避ける為、自宅でテニスウェアに着替える
- ☀️ 必ず水分補給してから家を出る (プレー開始までに500mlが目安)
- ☀️ こまめに水分補給出来る様にマイボトルを持ち歩く
- 🧐 いつでもどこでも消毒出来る様にマイ手指消毒液を持ち歩く
- 🧐 ソーシャルディスタンス2m以上の確保
- 🧐 マスク着用および咳エチケットの励行
- 🧐 施設に着いたら石鹸を使って手洗い20秒以上、手指消毒液による消毒
- 🧐 自宅での検温を忘れた場合は、施設設置の非接触型体温計で検温
- ☀️ プレー開始前に必ず水分補給をしてからコートに入る

テニスコートに入ったら

- 🧐 コートから出て手を洗うまでは手で顔を触らない
- 🧐 タオルを使う時は手指消毒液で手を消毒してから使う
- 🧐 2m以内に3人以上が集まることが4秒以上ない様に気をつける
- ☀️ のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給 (最低でも20分毎に200ml)

テニスコートから出たら

- 🧐 石鹸を使って手洗い20秒以上、手指消毒液による消毒
- ☀️ 運動中に失われた水分を補う為に、何回かに分けて水分補給
- 🧐 施設更衣室での3密を避ける為、シャワールーム、更衣室の利用は避ける
- 🧐 施設内では水分補給以外の飲食をしない
- ⚠️ スポーツ施設では更衣室が最も感染リスクが高いというデータがありますので、ご注意およびご協力の程お願いします。

日本スポーツ協会【5/25更新版】スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

1) 体力低下と暑熱順化に配慮する

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

3) マスクを着用しない場合は周囲の人との距離を十分に空ける

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

<最後にひと言>

「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。

※テニス場は埼玉県の「施設の使用制限対象一覧(令和2年4月17日)」の対象外となっていて、対象外施設の「屋内施設は、使用停止の要請の対象とする」にも該当していません。