



この時期安全に運動するポイント

屋外における運動やスポーツを実施する際に、コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも科学的な知見が集積されている訳ではありません。その中で今いわれていることをまとめてみました。

【運動する前後に注意すること】

(1) 体調の確認

- ①平熱を超える発熱
- ②倦怠感・喉の痛みなどの風邪症状
- ③咳・息苦しさなどの呼吸器症状
- ④においや味が違う味覚障害
- ⑤その他疲れやすいなどの症状

(2) 手洗いの実施

(3) 三つの密(密閉・密集・密接)を極力避ける

- ①一人ないしはできるだけ

小人数で実施

- ②場所や時間によって人が多いところ

を避ける

- ③他の人との距離を確保する

(4) 待ち合わせ時間ギリギリに着く

(5) プレー後に集まってご飯を食べない

【運動中の注意】

(1) 手洗いの実施

こまめな手洗いの徹底と、拭いたタオルで口を拭かない

(2) 周囲の人へのエチケット

咳やくしゃみなどをする場合はティッシュ、もしくは上袖にする



(3) プレーヤー同士の間隔を2m以上に保つ

(4) 握手やハイタッチなどの接触を避ける

(5) 水飲みをシェアしない

(6) 共通の用具を触った手で顔を触らない

(7) ロッカールームは使わない

【マスクについて】

マスクのままで運動をすると運動強度が上がってしまい熱中症の心配もでてくる。

(1) 2m確保できるならマスクは不要

(2) 運動強度を下げる

(3) 支障がある場合はこまめに外すか不着用も可

【その他】

(1) エアコンは換気にならない。換気を十分に

(2) 2歳未満の子どもにマスクは不要

①顔色、口唇色、呼吸状態の変化などに気づきにくくなる

②おう吐物による窒息のリスクが高まる

