

鹿ド協第12号  
令和2年5月26日

鹿児島県ドッジボール協会  
登録チーム 代表者 様

鹿児島県ドッジボール協会  
理事長 外 菌 利 博

練習等の活動時における新型コロナウイルス感染症対策と  
熱中症予防について（通知）

このことについて、国は新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づいて、令和2年5月25日（月）に全ての都道府県を緊急事態宣言の対象から解除したところですが、練習等の活動時においては、鹿ド協第6号（令和2年5月8日付け）で通知したことを踏まえて、下記のことに十分留意してくださるようお願いいたします。

記

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、練習等の活動を行う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、練習等の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 マスクを着用できない場合は周囲の人との距離を十分に空ける。

練習等の活動中も飛沫の拡散を予防するため、できるだけマスクを着用することが望まれます。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、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。激しい運動を行うなどマスクが着用できない場合は、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。

### ※1：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

### ※2：安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？（スポーツ庁）

新型コロナウイルス感染症対策に関するスポーツを行う際のポイントとして、①運動やスポーツを始める前に行うこと（体調チェック）、②感染予防のための基本的な対応、③運動・スポーツの種類ごとの留意点がまとめられています。

<https://www.mext.go.jp/sports/content/000050039.pdf>

### ※3：スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

（日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会）

新型コロナウイルスへの感染防止策として、①スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から周囲の人となるべく距離を空けること、②飲食については、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること、③スポーツを行っていない間についてはマスクを着用すること（練習等の活動中は可能な範囲でマスクを着用すること）などが定められています。

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

「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。