

## 新型コロナウイルス感染症及び熱中症予防対策の行動ポイント

令和3年6月5日

群馬県内の新規感染者数は減少傾向にありますが、感染力の強い変異株の若年層への感染は拡大していることから、更なる感染拡大が懸念されます。同時に、梅雨入り前の5月頃から、梅雨明けの7月下旬から8月上旬にかけて熱中症も多発します。

そこで活動再開時の注意事項を下記に掲載しましたので、新型コロナウイルス感染症の感染防止の3つの基本である、身体距離の確保、マスクの着用、手洗いによる手指衛生、3密（密集、密接、密閉）の回避並びに熱中症予防対策等について特段のご理解とご協力を賜りたい。

### 《講師への注意事項》

- ① 毎朝、定時に検温並びに健康チェックを行う。体調が悪い場合は活動への参加を控える。
- ② 発熱（37.0℃以上）、頭痛や咳、倦怠感などの風邪症状、嗅覚や味覚障害がある場合は、活動への参加を控える。
- ③ 十分な休養と睡眠・栄養を確保し、規則正しい生活習慣のもと、健康管理に努める。
- ④ 長期間活動が休止されていたため、受講生の「スポーツ傷害のリスク」を避ける段階的な指導に努める。
- ⑤ 感染が広がる地域への仕事以外の不要不急の外出、3密になる状態（ホームパーティーや大人数での会食、飲み会、コンサート等）は極力自粛して下さい。講師の中から感染者が出てしまった場合、アカデミー活動の全てが中止になる可能性があります。

### 《活動中の注意事項》

- ① マスクの着用については、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素の濃度、体感温度が上昇する等、身体への負担が増加し、熱中症のリスクが高まる恐れがあるため、準備運動後のメイン運動時からは原則マスクは外す。
- ② 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクを外す。但し、休憩時には必ずマスクを着用する。
- ③ 3密（密閉、密集、密接）が同時に重なる場を避けることはもちろんのこと、可能な範囲において、一つひとつの条件が発生しないよう工夫する。
- ④ 強い負荷のある運動は避け、喉が渇いていなくても（1時間ごとにコップ一杯、1日1.2Lが目安）こまめな水分補給を行う。
- ⑤ 大量に汗をかいた時は、塩分を補給する。気温が35℃を超える場合は、運動は原則中止し、涼しい室内や場所へ移動し休憩する。
- ⑥ 天気予報や暑さ指数（WBGT）を参考にして、活動の内容を工夫するとともに、こまめな休憩を取り入れる。

- ⑦ 各競技団体のガイドラインを遵守した指導を行う。

#### 《熱中症の応急処置》

##### ① 意識があり、自力で水分補給できる場合

- ・ 涼しい場所へ避難し、衣服を緩めてください。
- ・ 冷やした水のペットボトルや氷嚢等で、首の付け根や脇の下を冷やしてください。
- ・ 冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらってください。（大量の発汗がある場合には、経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。）
- ・ 症状が改善しない場合は、救急車を呼んでください。

##### ② 意識が明瞭でない場合

- ・ 救急車をすぐに呼び、涼しい場所へ避難してください。
- ・ 衣服を緩め、冷やした水のペットボトルや氷嚢等で、首の付け根や脇の下を冷やしてください。
- ・ 呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。
- ・ 救急車が到着したら、倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症の状態を詳細に伝えてください。

#### 《その他》

- ・ 講師及び講師の家族が、感染者または濃厚接触者、また、救急車対応となった場合は、事務局に連絡願います。