

スポーツ活動時の

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。

スポーツを行う場合にはマスクを外す

マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなります。また、熱中症になりやすくなりますので、マスクは外しましょう。その代わりに日常生活での感染症対策をしっかりとしましょう。

日頃の体調管理と体調チェックを徹底する

体調が悪いと熱中症につながります。食事、睡眠をしっかりと、体調管理に配慮しましょう。また、運動の前に必ず体調をチェックするよう心がけてください。



体力低下と暑熱順化※に配慮する

夏場にスポーツ活動を行う場合は、くれぐれも無理のないよう、  
①運動強度を調節する②適宜休憩をとる③適切な水分補給を行う  
ことが重要です。  
※暑熱順化とは：体が暑さに慣れること。

「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックが発行されました



スポーツによる熱中症の発生には環境の要因、運動の要因、個人の要因が関係します。暑い時期には日中の気温が高い時間帯を避け、休憩や水分補給を頻繁に行うことが大切です。暑さに慣れていない子、体力のない子、肥満の子などは熱中症になりやすいので運動を軽くするなどの配慮が必要です。また、体調が悪い場合には無理に運動をしないようにします。このような予防措置を講じることにより、熱中症を防ぐことができます。

- 主な掲載タイトル
- 知っておこう熱中症!
  - 熱中症にならないために
  - 汗をかいたら水分補給
  - トピックス もう一つの熱中症対策「身体冷却」



QRコードから読むことができます!

Otsuka 大塚製薬 大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。



<問合せ先>  
JSPPO (公益財団法人日本スポーツ協会)  
スポーツ科学研究室  
https://www.japan-sports.or.jp/  
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp