

# ねやスポ

第13号

編集発行：寝屋川市スポーツ推進委員会 広報部会

寝屋川市文化スポーツ室 ☎072-813-0074

第63回

## 市民ウォーキング中止のお知らせ

令和2年9月22日(火・祝) 9:00スタート

参加費

会場

寝屋川市役所前

(受付)

～スポ

GO!～

令和2年9月22日(火・祝)に行われる予定でした市民ウォーキングは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回は**中止**させていただきます。

### 検討中。。。。

現在、スポーツ推進委員会にて「カタチ」を変えて開催できる方法を模索しております。

市民ウォーキングへの参加を心待ちにしている方々にはお待ちして頂くこととなりますが、コロナ対策を万全にして市民ウォーキングの開催を目指しています。

今後ともよろしくお願いいたします。

# コロナ禍におけるウォーキングの手引き

### 運動前の確認

- ・平熱を超える発熱
- ・咳、のどの痛み等の風邪の症状
- ・だるさ、息苦しさ
- ・嗅覚や味覚の異常
- ・体が重く感じる
- ・疲れやすい等

### 運動中の確認

- ・一人又は少人数で実施
- ・空いた時間、場所を選ぶ
- ・他の人との距離を確保
- ・すれ違う時は距離をとる

### その他の注意点

- ・手洗い、手指の消毒  
手洗いは約 30 秒間

帰宅後以外にも...  
ウォーキング中にタオル等で顔を触ることが考えられるため休憩のタイミングでも手洗い消毒

### 運動後の確認

- ・記録の保存  
寄った場所の記録  
体調の変化の記録

# コロナ禍における熱中症対策

残暑がまだまだ厳しい中マスクを着用しての運動が増え体温を下げにくくなるため熱中症の注意が必要です。また、高温、多湿、風がない、日射しが強いといった条件が重なる日は注意が必要です。このような場合には、屋外での運動を見合わせる必要があります。

## 熱中症を疑う症状

- ・高い体温
- ・皮膚が赤い、熱い、乾いている
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・受け答えができないなど意識の障害

## こまめな水分補給と休憩

休憩は 30 分に一回以上のペースで取るようにしましょう。  
水分補給では、「水」だけでなく、「塩分」の摂取も必要となってきます。  
1ℓの水に 1 ~ 2gの食塩が目安になります。

参考  
(環境省 熱中症予防情報サイト) <https://www.wbgt.env.go.jp/>  
(スポーツ庁) [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)