

練習再開に向けての注意事項

今年は、コロナウィルスの影響で暑い夏でもマスクを着ける異例の事態です。心配されるのがマスクによる熱中症です。5月に入って、日本列島では強い日差しが各地を照らすようになり、今後も暑い日は増えていくと気象予報が出されています。

★コロナウィルス対策と熱中症対策への【共通する対応注意点】としてこまめな水分補給をする、涼しいところでマスクをはずして体を冷やす等の工夫が必要となります。

- ① 激しい運動について その後の免疫力低下に感染リスクが有る可能性が指摘されている。
- ② 運動以外の時のマスクの着用と熱中症との危険性
- ③ 今年は例年以上に熱中症に注意が必要とされています、外出自粛の影響で、運動不足などで汗をかく機会が少なくなり、暑さに慣れる【暑熱順化】ができていないためです。
- ④ 新型コロナウイルス対応のマスク着用も、熱中症リスクを高める一因になる。
- ⑤ マスク着用時は水分補給をためらう
- ⑥ マスク着用時は呼吸の回数が増える。激しい運動は絶対に避ける必要がある。
- ⑦ コロナウィルス感染症の症状と熱中症の症状が似ている。
- ⑧ 医療関係機関が新型コロナとすぐに見分けがつかず、医療機関を訪れても医療現場の混乱を招いたり診察されない可能性もある。

★★★★★【参考】 注意すべき【子どものこんな8つの症状】

1. 熱が複数日続く
2. 液体をうまく飲み込めない
3. 激しい腹痛、下痢、嘔吐
4. 血色がなくなるなど、顔色が悪い、肌に斑点ができる
5. 息切れ、息がしにくい、過呼吸
6. 動悸や胸の痛み
7. 尿の量が少ない、または頻尿になる
8. 無気力、倦怠感、イライラ、混乱症状が見られる