

Welcome to Gymnasium

ハーフタイム

総合体育館

開館時間 9:00 ~ 21:30

問合せ 総合体育館 ☎ 72-1114

スポーツ課 ☎ 72-1111

8月の休館日 3・17・24・31日

お知らせ

◇新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町内スポーツ施設の利用に制限を設ける場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

行事・イベント等のお知らせ

●小学校プール一般開放(中止)

例年7月下旬から8月上旬に実施しておりました、小学校プール一般開放は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。

楽しみにしていただいていたみなさんには大変申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。



●武豊町民陸上競技大会

9月19日(土)に予定しております「武豊町民陸上競技大会兼愛知駅伝選手選考大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、現在大会開催方法・大会開催の可否について検討をしています。

大会開催方法・大会開催の可否については、決定次第、町ホームページにてお知らせいたします。



運動・スポーツ中の熱中症にご注意ください

7月も半ばに入り、気温の高い日が続いています。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。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、暑さに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要因となるため、スポーツ活動を再開する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。

現在、外出時は極力マスクを着用するように要請されていますが、マスク(特に外気を取り込みにくいN95等の医療用マスク)をしながらの運動は、呼吸がしづらく、体温も下がりにくくなるため、熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染症対策の中で熱中症にならないためにも、以下の点に気をつけながら運動・スポーツを行ってください。



○喉が渇く前に水分補給をする

○涼しい日や時間帯に運動・スポーツを行う

○マスクを着用して運動するときは、運動強度を落とす

○休憩時は周囲の人との距離を十分とったうえでマスクを外す

※詳しくは、厚生労働省およびスポーツ庁ホームページをご確認ください

令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大防止とあわせて、熱中症の予防対策を講ずる必要があります。このように「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを避けましょう
・エアコンを利用する等、室温の調整を徹底
・感染症対策のため、換気や窓開けによって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をさらに調整
・暑い日や時間帯は運動をしない
・涼しい時間帯にする
・急に暑くなった日差しに注意する
- 適宜マスクをはずしましょう
・会議・授業の場などでマスク着用が原則である場合は、マスクをはずす
・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、息苦しいか呼吸がしづらく、周囲の人との距離を十分とったうえで、適宜マスクをはずして休憩
- こまめに水分補給しましょう
・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり1.2リットルを目安に、大量に汗をかいた時は補給を増やします
- 日頃から健康管理をしましょう
・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪化した感じの際は、無理せず日を休む
- 暑さに耐えた体作りをしましょう
・暑くなり始める時期から徐々に運動を
・水分補給は忘れずに、熱帯の多い時間帯(15時～17時頃)で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3日(出張、出張、出張)を避けて、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス(COVID-19)に関する情報: <https://www.mhlw.go.jp/stf/covid19/index.html>
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.sport.go.jp/safety/heatstroke/>