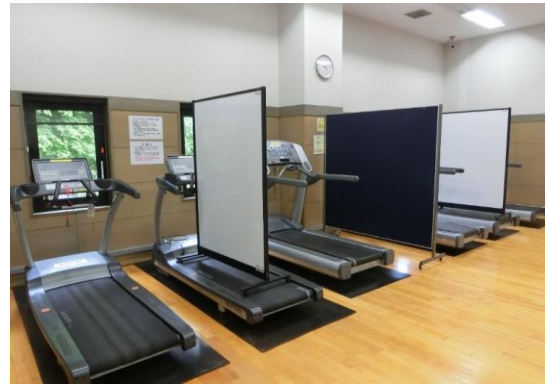


スポーツセンター・総合武道館 トレーニング室再開にあたっての 取り組み

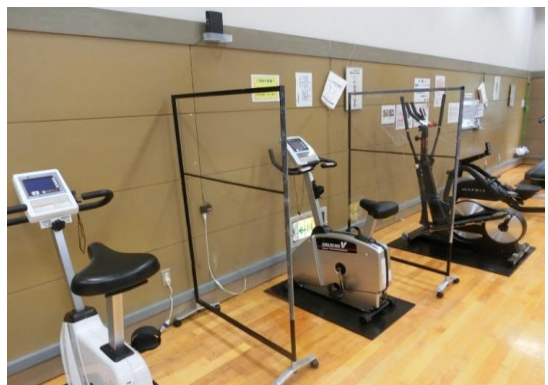
スポーツセンター

総合武道館

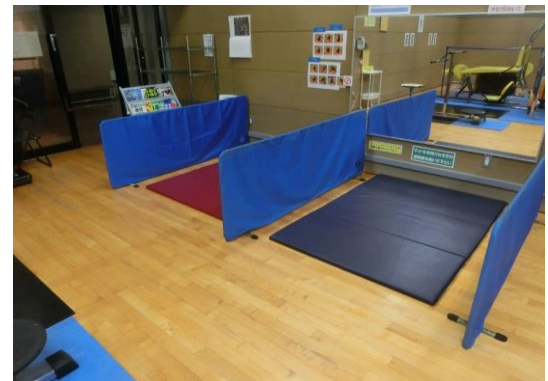
- ① ランニングマシンは、マシンの間に飛沫防止のためフィルムシート・掲示板を設置しています。



- ② バイク関連は、マシン毎の間隔を拡張、または1台毎にあけ、飛沫防止のフィルムシートを設置しています。



- ③ ご利用の際は、ソーシャルディスタンスを意識し、密を避けるようお願いいたします。
ストレッチマットは利用可能枠を減らし、間隔をあけております。



- ④ 室内に、消毒液とペーパータオルを設置しております。
器具、マシンのご利用後は、汗や飛沫、触れた箇所などの拭き取りと消毒にご協力をお願いいたします。



- ⑤ 室内は、窓、扉などを開けて常に換気されている状態を維持します。
気温の低い日なども窓は開けておりますので、ご了承ください。
- ⑥ 熱中症予防策に努めてまいります。
マスク着用により水分補給が疎かになる場合がありますので、熱中症予防の観点からこまめな水分補給をお願いいたします。

令和2年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「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の出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「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。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 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
- ・大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・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、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」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密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

千歳市スポーツセンター
千歳市開基記念総合武道館
(公財) 千歳市体育協会

