

令和4年8月4日

小田原剣道連盟 支部各位

小田原剣道連盟

会長 田口 哲朗

### 熱中症ならびに感染症への対応について（注意喚起）

いつもお世話になります。暑中お見舞い申し上げます。

様々なニュースがある中でも、この時期、特に私達に身近なものとして「熱中症」と「新型コロナウイルス感染症」が挙げられます。剣道においてもこの2つの話題に対しては特に敏感に、真剣に取り組んでいく必要があります。

8月に入りました。小田原剣道連盟としましても改めてこの2点につき、各支部の活動において一層の注意喚起を促し、少年少女剣士にとって素晴らしい夏休みとなりますよう、皆様のご協力をお願いする次第です。以下、ご注意頂くべき事項を整理しましたので、指導される先生方ならびに保護者の皆様で共有して下さるよう、宜しくお願いします。

#### 1. 熱中症への対策について

(1) 稽古の工夫により、熱中症になりやすい環境を回避しましょう。

① 通常の稽古において、時間を短縮（面をつける時間を短縮する等も含む）する等の工夫をご検討されると良いと思います。状況に応じ、稽古を休みにすることも必要です。

② 稽古場所の換気や、大型扇風機等の活用による空気循環ができると良いと思います。

(2) 適切な（こまめな）水分補給を心がけましょう（見学の保護者も含む）。

(3) 首回りや手のひらを冷やすことで、熱中症の予防につながります。

保冷剤や冷やしたタオル等により、首回りや手のひらを冷やすのも効果的です。

(4) 万が一に備え、冷却用品等を備えておきましょう。

支部単位あるいは個人単位で、瞬間冷却剤、氷のう、冷やしたタオル等を用意しておきましょう。

#### 2. 新型コロナウイルス感染症への対策について

(1) 面を外している時は、不織布マスクを着用しましょう。

① 飛沫やエアロゾルに最も効果があるのは不織布マスクです。布マスクやウレタンマスクは不織布マスクより効果が低いと言われています。

② 「面マスク」は、面をつける時のみに使用し、それ以外の時は不織布マスクの着用を徹底しましょう（「面マスク」は、マウスガードと併用して初めて効果を発揮します）。

(2) 換気の徹底をしましょう。大型扇風機等があれば活用しましょう。

(3) 休憩時間にも危険があります。

① 休憩時間は、少年少女剣士の気持ちも緩み、密集したり、マスクを外して談笑したりする状況が発生、この状況での感染拡大が報告されています。

② 休憩時間も不織布マスクを着用し、近距離での会話はできるだけ避けるようご指導ください。

(4) 先生方や保護者皆様での会話等も、不織布マスク着用の上、お互いの距離を保ちましょう。

以上

連盟事務局 奥津

090(3497)8975