

## 2020年夏「遊び・運動・スポーツ時」の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防

スポーツ庁と日本スポーツ協会による留意点を子供の視点から紹介します

緊急事態宣言が解除された地域では、学校が再開され、子供の笑顔が戻ってきました。休校や外出自粛により、**体力の低下**を感じられている方も多いと思います。また、外出しても、気温・湿度共に上昇し、子供も大人も**暑さに慣れていない**こと、更に、厚生労働省の「新しい生活様式」では、症状が無くてもマスクの装着が示されています。

新型コロナウイルス感染症対策時にも続く、**子供の心身の発育発達に重要な、遊び・運動・スポーツ**（元気にからだをよく動かす）時に気を付ける事は何か、**スポーツ庁と日本スポーツ協会**から発表されている留意点（2020年5月22日現在）を子供の視点からエッセンスを紹介します。

### Q&A

Q.1 子供の遊び・運動・スポーツ時に気を付けることは、何ですか？



- ・ **三つの密**（密閉、密集、密接）のうち、**一つでも該当しない**ように注意しましょう。
- ・ すいた時間、場所を選び、周囲の人と距離を空けましょう。
- ・ こまめに**手洗い**あるいは**アルコール消毒**を行いましょ。
- ・ **家に帰ったらまず手や顔を洗いましょ**。できるだけすぐにシャワーを浴びて、**着替え**ましょ。

Q.2 子供の遊び・運動・スポーツ時の熱中症の予防は、どうすれば良いですか？

- ・ 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、暑さへ慣れていないことが想定されます。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**を取り、適切な**水分補給**（水分・塩分の補給）を心がけましょ。
- ・ **風通しの良い服装**や**着帽**、屋内では空調の使用等を行いましょ。
- ・ **マスク**をしていつも通りの遊び・運動・スポーツをすると、**運動強度が上がる**ことがありますので、走る速度を落とすなど調整をしてください。**息苦しさを感**じた時はすぐに**マスクを外す**ことや**休憩を取る**等、無理をしないでください。
- ・ 体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、遊び・運動・スポーツを行う前に必ず体調をチェックましょ。



久しぶりに屋外に出る事ができた子供は、遊びに夢中になるでしょう。マスクを着用したままだと、**水分補給を忘れたり**、**体温が下がりにくい**ことがあります。**水筒**を持参し、時間を決めて飲むなど、こまめに水分の補給を行って下さい。

情報源 スポーツ庁(2020) 安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt\\_sseisaku01-000006777\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf)

日本スポーツ協会(2020) スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について。 <https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

作成 田中千晶（桜美林大学）、アクティブヘルシーキッズジャパン