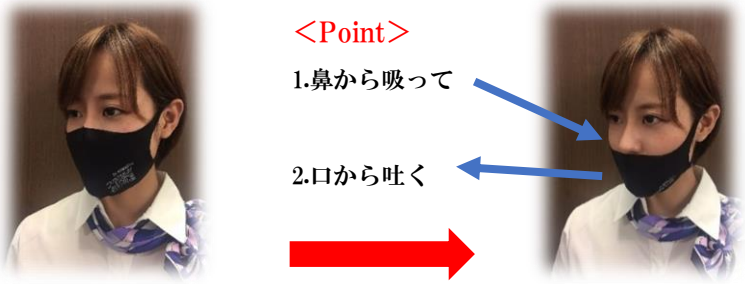
マスクによる熱中症予防について

（FIA：フィットネス産業協会　資料引用）

吉祥倶楽部のお客様へ。
新型コロナウィルス感染症対策にご協力頂き、ありがとう御座います。また、マスク着用についてもご理解頂き、感謝申し上げます。8 月に入り、気温も上がってきております。
熱中症予防のために、以下の点にご注意し、ご利用下さい。

【運動前】
- 体調チェックをおこなう。（体調不良時は熱中症が発生しやすくなります）
- 水分補給をする。（のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけてください）
- マスクは自分にフィットし、運動に適したもの（通気性に優れている・立体性のものなど）を選ぶ。

【運動中】
- 有酸素運動をされる際は、時間は短め強度も控えめにして、体調チェックを怠らない。
- 息苦しさ、脈拍の増加がある場合、マスクをずらして鼻だけ出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻で吸い、口で吐く。（鼻呼吸が難しい場合、マスクを外しタオルなどで顔を覆えるようにしてください。）



- それでも症状が続けば、マスクを外して休憩し、水分補給を行う。
  ※周囲の人との距離を空けて、会話は控えて下さい。
- 複数の運動メニューを実施する場合は、適宜休憩を入れて水分補給を怠らない。
  特に発汗量が多い場合には適宜体重を測定し、1%以上の減少に注意する。
  ※1%以上の場合には、適宜水分補給をする

【運動後】
- 体重、血圧、脈拍チェックを行い、運動前と比較して体重減少に見合った水分補給を心がける。
- ロッカールームでは会話はせず（※1）、洗顔やシャワーなどで汗を流すとともに、体温より低い水を浴び、全身の温度を下げるようにする。

※1 ロッカールーム内で感染が広がったという事例が報告されている事もあり、大変申し訳御座いませんが、マスクの着用を徹底、外される場合はお客様同士の会話はお控え頂きます様、切にお願い申し上げます。

＜全体を通しての注意点＞

マスクは他人からの飛沫感染を防ぐ予防効果はあまり認められませんが、他人へ飛沫感染を防ぐには有効です。一方で、運動中の熱中症の発症も、生命にかかわる危険な問題です。
正しい知識を持ち、体調に配慮し、無理せず、安全で安心な運動を心がけてください。
引き続き、吉祥倶楽部を宜しくお願い致します。