

# マスク着用に伴う熱中症予防のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、館内では運動中も含め、マスクの着用をお願いしております。マスクを着用していない場合と比べると、身体に負担がかかることがありますので、以下のことに注意してください。

## ★マスクの種類

なるべく冷感性があるもの、通気性があるものなどマスク内の暑さを軽減する素材のものをご用意ください。

## ★水分の補給

運動中に水分補給ができる十分な飲み物をご持参ください。喉が渇く感覚がなくてもこまめに水分を補給してください。運動中はたくさんの汗をかくため、水だけでなくスポーツドリンクなど塩分を含む飲み物が推奨されています。

## ★休憩を取りましょう

運動中は、適宜休憩を取り、苦しいときはマスクを外すなどしましょう。ただし、マスクを外すときは以下のことに注意してください。

- 周囲の人と十分な距離(2m以上)をとってください。
- 咳エチケットの徹底をお願いいたします。
- 会話は控えてください。

## ★冷感グッズの利用

館内は適宜換気をしております。窓を開けることである程度室内温度が上がる場合があります。首を冷やしたりする冷感グッズなど、熱中症予防のためのアイテムをご用意ください。

長い間、室内での自粛生活が続き、体がまだ暑さに慣れていないことが考えられます。**運動は強度に注意**し、強すぎる運動は避けて体調管理に十分に注意しましょう。具合が悪くなった場合は、すぐにスタッフにお声がけください。