

マスク着用下による弓道練習について 熱中症のリスクを考慮して (第2波到来に警戒しながら)

皆様、6月01日以降弓道練習の再開となったところが多いと思います。マスク着用練習の御協力をいただき、ありがとうございます。**感染力は発症の2日前からあるということ、時期によっては唾液内の方がウイルス量が多いということから、咳、くしゃみをしなくても会話でする唾液の飛沫からの感染の危険性が高い**とも言えます。潜伏期間が2～7日ですから感染している当人すら判りません。

そのため、**現在自分自身が元気でも会話をするときにはすべての人がマスクをしておく方が良い**という事を念頭に置いていただいた方が良いと思います。

一方で中国において **N95 マスク (KN95 マスク)** (通常一般の市販品では手に入らない、非常に気密性の高いマスク) を付けたまま **1000m 走**などの激しい運動の中で、**死亡例が3件出ました**。これを受けて中国では **N95 (KN95 マスクをつけての激しい運動を使用禁止**としました。

この報道のあと、日本ではこうした状況を受け、5月21日にスポーツ庁は通知を発出しました。『感染症予防のため学校では基本的にマスクを着用するとしうえて、体育の授業については、十分に呼吸ができないリスクや熱中症のリスクを避けるため、マスクの着用は必要ない』とする事務連絡を各都道府県の教育委員会などに行いました。この中では、体育は可能なかぎり屋外で行い、子供同士や教師との距離を2メートル以上確保し、ランニングなどで同じ方向を向く場合は、さらに長い距離をとるほか、不必要な会話を行わないよう指導するよう、求めています。

またマスク着用での参加を希望する子どもには医療用のマスクではなく家庭用マスクを着用させ、呼吸が激しくなるような運動は控えさせることなどを求めています。

上記通知の根拠は激しい運動を想定した状況の対応です。よって部活で走り込み練習をする時などは、“体育の授業”に準じて下さい。

一方でサージカルマスク着用下での日常活動でも息苦しさや蒸し暑さを感じるのも事実ですし、真夏日や猛暑日の到来も報告され始めた昨今では熱中症のリスクも考慮すべき事態となりました。6月5日の平野博幸先生からの連絡にもございましたように、熱中症を念頭に置いた対処を考えねばなりません。

6月5日の連絡事項

コロナウィルス感染症予防と熱中症予防について

- 1、 コロナウィルス感染予防のためマスク着用での練習を推奨しますが、気温・湿度等の条件によってはマスクを着用せずに練習を行うほうがよい場合もある。
- 2、 マスクを着用せずに練習を行う場合には、その場で練習を行っている会員同士で申し合わせを行い、三密の状態を避けることを徹底する。
- 3、 射場で練習を行う以外はできるだけマスクを着用する。

4、 マスク着用以外の感染防止対策をより徹底する。

コロナ感染症にも熱中症にもかからない、安全に、安心して稽古ができる環境を協力して作っていった下さい。

その為にもここで暑さ指数（WBGT）に注目したいと思います。

WBGT：環境省のホームページで提示されています。<https://www.wbgt.env.go.jp/>

このサイトでは予報もされています。自前の WBGT 計測器をお持ちであれば積極的に利用しましょう。

弓道は運動強度からすると強度の高いものではありませんが、マスク着用下では運動強度があがると考えるべきです。

○WBGT が 21 を超えると熱中症発症の危険が増します。その際はマスクを外して行射しても差し支えないが、その際は会話はしないようにする。会話が必要であればマスクはしたままにする。

○屋内休憩の場合でも会話しない、または換気が十分であれば 2m 以上の距離をとればマスクを外しても可。屋外に出たの休憩であれば 2m の距離をとってマスクを外して休憩する。

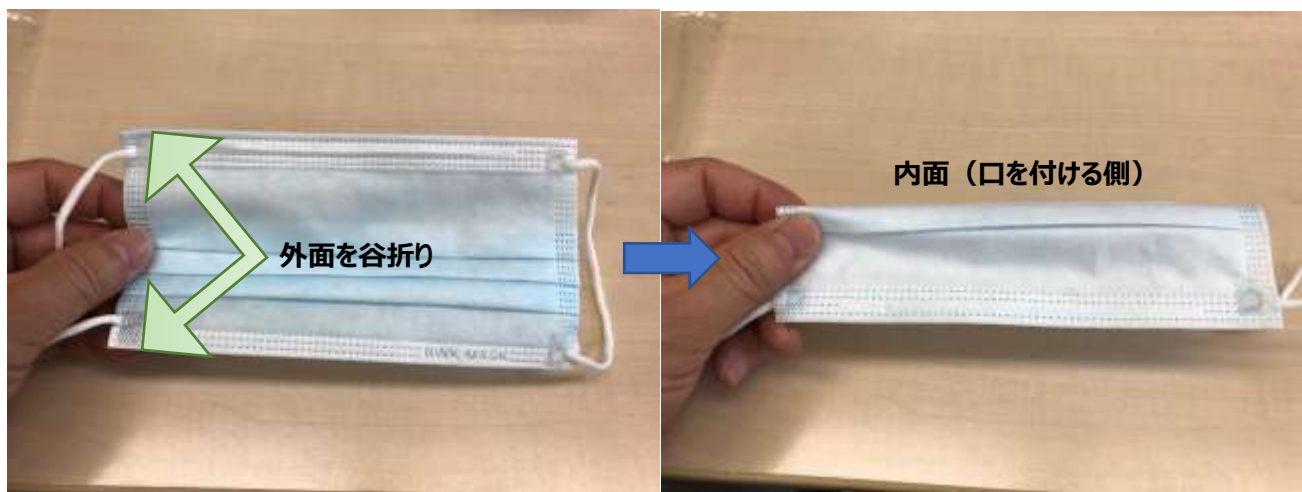
運動時の指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、気温の低い場所に行って積極的に 休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は 必要。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、高齢者など

外したマスクの保管方法の例

①マスクの外側の面を谷折りにして、半分に畳みます。（汚染部分が隠れる形になります。）



②折りたたんだマスクを清潔なビニール袋等に入れて保管します。



（例１）ビニール袋に入れる。

（例２）ハンカチや手拭いに挟む。

（例３）懐紙^{かいし}に挟んで、
懐紙・袱紗^{ふくさ}入れに保管。

③マスクを触ったのちは手を洗う又はアルコール系消毒薬を使用してきれいに消毒する。

このように保管していただければ、汚染部分であるマスクの外側を、他の環境面に付着させることが防げます。写真の様に保管すれば、口を付ける部分の汚染も防げます。

くれぐれも、その辺の床の上にそのまま置いたり、弦巻掛けに引っ掛けたり、不用意にポケット等に突っ込まないでください。その環境面や、ポケットの中が汚染されます。