

2022年6月29日

ご来場のみなさま

長竹カントリークラブ

猛暑に伴うマスク着用について

このところ全国的に暑さが厳しくなり、関東甲信を中心に最高気温 35°C 以上の猛暑日となる地点が続出しております。

厚生労働省が先日公開した熱中症予防のリーフレットでは、屋外・屋内におけるマスク着用について、想定されるケースに応じた対応方法の指針がまとめられています。

これを受け当クラブでは、屋外に於いては他の人の距離が十分とれている場合には、マスクの着用を不要といたします。カート乗車中も着用不要といたしますが会話はお控え下さい。
(近距離(2m以内)で会話をする時はマスクの着用をお願いします。)

キャディーにつきましても、同条件の場合にはマスクを外して業務をさせて頂きます。

プレー中は、日傘や帽子を使用し、こまめな水分補給を心掛けて下さい。尚、少しでも体調に異変を感じたら直ちにプレーを止め、キャディー若しくは無線にてマスター室にお知らせください。

何卒ご理解・ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。

以上

(リーフレット出典元：環境省/厚生労働省)



熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

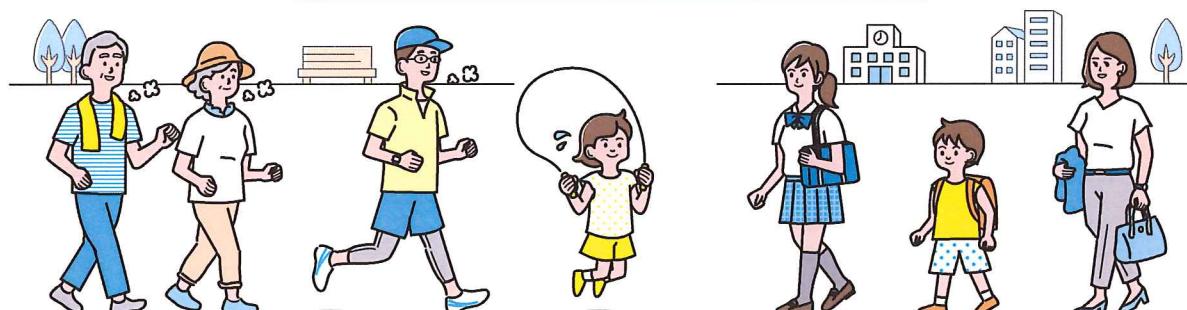
特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。





暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

- ・1日あたり
1.2L(リットル)を目安に



- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

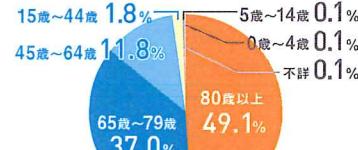
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死者の割合



出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」

熱中症による死亡者の
約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報（2015年）」を基に作成

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は
作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。