

8月

スポクラ ハイレゾ

令和4年8月1日
三鷹一小スポーツクラブ
部長 北村 智美

1学期も終わり夏休みに入りました。新型コロナウイルスの感染急拡大により、残念ながら今年度も夏合宿は中止となりました。また、この夏休み期間中は一小の空調設備工事があり、校庭や体育館が利用できないため、他校施設を借りての練習をいくつか予定しております。2学期以降の本格的な活動再開にむけて、感染症対策に気を付けながら体調を整えてまいりましょう。

光化学スモッグ/熱中症対策

光化学スモッグや熱中症対策について問い合わせがありましたので、運営側でルールを整備しました。木曜日の当番班長の方は、当日の練習が可能かどうかの判断基準のひとつになりますのでご注意ください。こちらの詳細につきましては、[スポクラHP](#)もご確認をお願いします。

【光化学スモッグ】

- ・ 注意報・警報がでた時には、原則屋外の活動は中止します。
- ・ 学校も注意報や警報が出た際にはプール授業を中止しています。

【熱中症】

- ・ 熱中症計による暑さ指数（WBGT）を基に判断して活動をします。
- ・ 暑さ指数 3 1℃以上の場合には原則運動中止



夏のマスクは、**熱中症**に気をつけて！

気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外して活動を行いましょう。

	身体的距離(2m)が確保できる		身体的距離(2m)が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を する	マスク着用 必要	マスク着用 不要	マスク着用 必要	マスク着用 必要
会話を しない	マスク着用 不要	マスク着用 不要	マスク着用 必要	マスク着用 不要

※ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。

※ 試合の応援や声を出す場面、更衣室などの利用時はマスクを着用しましょう。

夏バテ防止のために

- ・ しっかり朝ごはんを食べましょう。
- ・ 睡眠をしっかりとりましょう。
- ・ こまめに水分補給しましょう。



スポクラ夏合宿中止

7/30~8/1に予定しておりました夏合宿は、新型コロナの感染急拡大により、中止とさせていただきます。合宿を楽しみに準備されていた方や引率を引き受けていただいた皆さまには申し訳ございませんでした。今後の感染状況や大会との日程調整との兼ね合いはありますが、なにか別の形で子どもたちの体験の機会を作れないか運営側で模索していきたいと思っております。

☆ご不明な点がございましたら運営までお気軽にご相談ください☆

