

#42.195 kmリレーマラソンを愛する皆様へ

今回の新型コロナウイルスにより多大な影響をお受けになられている皆様に心よりお見舞い申し上げます。

全国的に多数の市民マラソン大会が中止される中、当協会でも本年3月より大会の中止や延期が続いております。

6月19日より国の指導により一部の経済活動自粛が緩和されておりますが、市民マラソンについては明確な開催指針が出されておりません。

このような見通しが立たない状況ではありますが、全国の42.195 kmリレーマラソン愛好者の皆様に笑顔でご参加いただけるよう当協会では、大会開催に向け主催者、共催社と協議を重ねております。

現在、開催地となる自治体ならびにスポーツ庁、日本陸連等関係機関より示される「感染拡大防止対策」を基に、徹底した防止対策を講じ大会が開催されるよう準備を進めております。

開催を心待ちにしておられるランナーの皆様も感染拡大防止の知識を増やし、事態収束への意識をもたれ、新型コロナウイルスに一日も早く打ち克ち、皆様の日常が戻ることを共に願っております。

なお、大会実施に関する情報につきましては、決定次第ご案内します。

2020年6月

一般社団法人 42.195 kmリレーマラソン協会 中・西日本

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

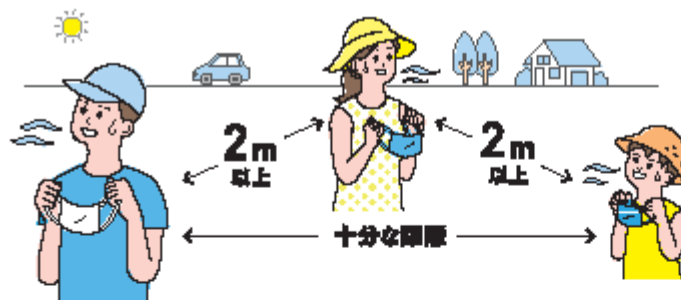
☑️ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



**気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう**



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhbc.go.jp/stf/seisakunitaite/burwa/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbat.eri.go.jp/>

