

Withコロナ&熱中症

緊急事態宣言の解除に伴い、都道府県の休業要請も解除になってきました。

営業再開は十分な感染拡大防止策に取り組む事が前提になっています。

クライミングジムにおいて、飛沫&接触感染を効果的に予防する方法は、
施設内全員のマスク着用、頻繁な手洗い／手指消毒、ソーシャルディスタンス確保、換気です。

一方で、これから暑くなる季節は熱中症が心配になってきますが、
今年はマスクを着用していたり、換気対策のために冷房が効きにくかったりと、
例年以上に熱中症に注意が必要です。

なぜ今年は注意が必要なのか？

外出自粛により、春時期が運動不足になりがちで、
暑さに対応しにくい身体になっている可能性があります。
筋力低下 => 体内の水分保持力の低下
汗をかく機会が少ない => 暑熱馴化できていない

マスクを着用すると、マスク内で熱がこもりやすく、
また呼吸がしにくいことから、体温も上がりやすい。

マスク内は口元に湿気がたまりやすいため、
喉の渇きに気づきにくく、水分摂取が減少しやすい。

換気を頻繁に行うため、冷房が効きにくい環境になる。



唾液を飛沫させないようにマスクを外して呼吸を整えたり、いつも以上に水分摂取を気にしましょう。
しばらくの間は無理は禁物！マスクをした状態でもコントロール可能なレベルで登りましょう。