

2024 年 東京都ジュニア育成地域推進事業（テニス教室・大会）参加者へのお願い

▶感染症予防対策

1. 出かける前に体調をチェックし、次の場合は参加を見合わせて下さい。
  - (a) 発熱(37.5℃以上)、咳、咽頭痛、だるさ、息苦しさなどのある場合
  - (b) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
2. レッスン中、試合中のマスクの着用につきましては参加者の判断といたします。ただし、開会式、閉会式では着用してください。また、コート外ではなるべく着用してください。
3. こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。ハンドソープ、消毒液は大会本部周辺にあります。
4. 試合中のフェイスマスクは使用不可とします。
5. 選手、スタッフ等との距離をできるだけ確保して下さい。
6. 試合前後の挨拶は握手ではない方法をお願いします。
7. タッチ、ハイタッチは不可とします。
8. 試合中や応援時に大きな声を出さないで下さい。
9. 感染の不安がある方は、かかりつけ医、医療機関にお問い合わせください。医療機関は厚労省のオンライン医療機関検索「医療情報ネット（ナビイ）」で検索可能です。また、東京消防庁救急相談センター（電話：#7119）にご相談ください。

▶熱中症予防対策 [選手向け 5ヶ条] (選手自身が気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取らしましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。 ※少しでも気分が悪いときは、がまんせずにスタッフ、役員にお知らせください。

以上