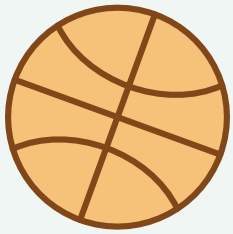
冬のバスケットボール

体調が悪い日は無理せず休もう



インフルエンザ流行期のお願い

選手・保護者・指導者・観戦者のみなさまへ

01 早めに伝えて、休む

発熱や新たな咳、強いだるさがあるときは、
練習・試合・観戦を控えましょう。

02 手洗い・咳エチケット・換気

会場では手洗いと咳エチケットを。
更衣室や控室はこまめに換気しましょう。

03 回復したら、軽い練習から

学校の出席停止期間や大会のルールを守り、
体調が戻ったら、短時間の軽い練習から。

指導者のみなさまへ

「体調が悪いときは、集合前に連絡して休んでいいよ」

大会や練習の前に、選手へひと言お願いします。

新潟県バスケットボール協会 スポーツ医科学委員会

2026年11月

参考資料　新潟県の感染症情報　厚生労働省の感染対策　IOCの競技復帰指針