

熱中症対応について

健康状態の確認

・参加者の健康状態の確認（保護者の方からの通知書記載の健康状態チェック、及び講師が本人に声かけし確認します）

<睡眠不足・熱・頭痛・腹痛(下痢)・胸痛・手足(関節を含む)の痛みなど>

WBGTの確認

・WBGT計による気温・湿度

運動中の休憩

・日陰で一斉に休憩、水分の補給、ミスト状の水でからだの表面温度を下げる、

休息室の確保(冷房)

・車及び管理事務所

経口補水液(OS-1)の準備

運動後の参加者の様子の確認

◆お願い◆

普段、あまり外で運動する機会がない方や、いつもと少し様子が違うなど、ご家庭で少しでも不安がある方は参加にあたり無理されないようにお願いします。

・予定の講習時間内容が、気温などの状況によって、休憩時間が多少長くなることや、回数が増え、実質の講習時間が減ることがございます。

・飲み物は多めにご持参ください。もし、足りなくなった場合はクラブの判断で購入をいたします。その際の実費は請求させていただきます。

・可能であれば冷えた状態のタオルなどを持参できるように対策をお願い致します。