

夏季のスクール活動ガイドライン

1. 活動の実施基準

■ 30℃以上

- ・開始前の体調確認、水分補給
- ・20分程度に1度、日陰での休憩と水分補給

■ 33℃以上

- ・開始前の体調確認、水分補給
- ・15分程度に1度、日陰での休憩と水分補給

■ 35℃以上

- ・開始前の体調確認、水分と塩分の補給
- ・15分程度に1度、日陰での休憩と水分補給
- ・30分程度に1度、5分以上の日陰での休憩と水分と塩分の補給
- 13:00～16:00までの時間帯での活動を制限
- 気温や状況を鑑み、時間帯の変更や活動の中止

■ 37℃以上

- ・開始前の体調確認、水分と塩分の補給
- ・10分程度に1度、日陰での休憩と水分補給
- ・20分程度に1度、5分以上の日陰での休憩と水分と塩分の補給
- 12:00～17:00までの時間帯での活動を制限
- 気温や状況を鑑み、時間帯の変更や活動の中止

2. 持ち物

- ・飲み物（こまめに水分補給を行いますので、多くお持ちください。）
- ・帽子
- ・タオル
- ・各自、熱中症対策で必要なもの