

～参加者の皆様へ 熱中症対策についてのお知らせ～

近年、松本も暑さが厳しく、参加者の皆様には熱中症の対策をご確認頂き、事前のご準備を整えてご参加下さいますようお願い致します。

【熱中症を防ぎましょう！】

熱中症は湿度が高い場合や日射が強い場合にリスクが高くなります。また、暑さに慣れていない（暑熱順化できていない）場合、熱中症になりやすいので注意が必要です。日々の気温の観測や予報をチェックして対策を！

屋外では

暑さを避ける・身を守る。からだの蓄熱を避ける。

移動の際には日傘や帽子を使用しましょう。

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

冷たいタオル、冷感グッズなどを上手に利用してからだを冷やすのも効果的です。

屋内では

飲み物を持参して、水分をこまめに取りましょう。

夏期学校で使用している会場は冷房完備ですが、室内であっても熱中症の危険があります。

特に子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンク・経口補水液などの補給をしましょう。

最後に

松本の朝晩は冷え込みます。暑さだけではなく気温差に対応出来るようご準備下さい。

そして期間中は元気に過ごして頂く為にしっかり食べてよく眠りましょう。

これは熱中症の予防としても大切なことです。

正しく予防して暑さを乗り切りましょう！