

愛媛県身体障がい者福祉センターの
体育館・運動場を利用される皆様へ

熱中症対策にご協力を

- ・環境省と気象庁が発表する熱中症警戒アラート時などは、原則運動を中止し、利用を控えましょう。
- ・一日概ね 3 時間以内の利用(準備や片付けを含む)とし、少しでも体調がすぐれない方は、利用を見合わせて休息しましょう。
- ・コマメに休息を取るとともに、のどが渴いていなくてもコマメな水分補給と、大量に汗をかいた時は、塩分の補給も忘れないでください。
- ・服装は、透湿性や通気性の良い素材の着用を心掛け、屋外では帽子をかぶりましょう。
- ・スポーツ活動中を除いてマスクを着用してください。なお、他人との距離が 2m以上離れている場合や息苦しい場合については、適宜、マスクを外し、熱中症等に注意しながら対応してください。また、その際、大声で会話をしないなどの対策をとりましょう。
- ・体育館については、窓やドアの開閉、扇風機などを使って十分な換気を取ってください。
- ・具合が悪くなった場合には、日陰やエアコンの効いた部屋への移動、医療機関への連絡など、適切な処置をとるとともに、当センターにも状況をお伝えください。