

2 クールの活動における熱中症対策について

熱中症対策として以下の通り活動いたします。また各自で熱中症にならないよう対策を講じて参加していただきますようよろしくお願いいたします。

(1) 共通事項①

屋内屋外問わず、水分補給ができるよう水筒などを必ずご持参ください。運動量に応じて、大きめの水筒を用意するなど対策を講じてください。通常よりも小まめな休憩を取りながら活動いたします。

また水分補給のほか、ネッククーラー、冷感タオル、塩飴など用意するなど各自で対策をお願いします。

(2) 共通事項②

体調が日ごろと比べて少しでも優れない場合は、参加をご遠慮ください。自宅で静養し、体調管理に努めてください。

(3) 共通事項③

待機する場所が限られてしまうため、特に 9 号館 5 階は、非常に暑いので開始の 5 分から 10 分前くらいを目安にお越しください。

(4) シニアウォーキングについて

8 月の活動は、晴天問わず全て屋内（9 号館 502 教室）で活動します。7 月、9 月においても講師の判断により、屋内で活動することがあります。

(5) テニス各種について

8 月の活動は、晴天問わず全て屋内（体育館）で活動します。7 月、9 月においても講師の判断により、屋内で活動することがありますので、屋内で活動することになっても支障がないよう常時うち履きを持参してください。

(6) Jr.サッカー教室について

第 2 クールの活動は講師の判断により、屋内（9 号館 502 教室）で活動することがありますので、屋内で活動することになっても支障がないよう常時うち履きを持参してください。