

学校体育館空調利用時の注意事項について

1. 設定温度について

- ・ 固定のため変更できません(学校運営上適切な温度に設定されています)。

2. 利用実績の報告について

- ・ 利用後は必ずスイッチをOFFにして空調操作盤に設置されているQRコードから実績を報告してください。
- ・ QRコードが利用できない場合は、後日問い合わせ先に電話してください。

3. 熱中症対策について

空調を利用される場合でも各自で、下記のような熱中症対策を取ってください。

①水分補給の徹底

のどが渇く前に水分補給、定期的な給水時間を設ける。

②適切な休憩の確保

無理な連続活動は避ける、定期的に休憩時間を設ける、体調不良時は活動を中止する。

③体調管理の徹底

睡眠不足や体調不良時は無理をしない、異変を感じたら休憩する。

④暑さ指数(WGBT)の確認

気温や暑さ指数を確認する、必要に応じて時間短縮や中止を検討する。

【熱中症が疑われる症状】

めまい・頭痛・吐き気・筋肉のけいれん・強いだるさ

※症状が見られた場合は、活動を中止し、水分補給と休憩を行ってください。

問い合わせ先 湖南省 生涯学習課スポーツ振興係

〒520-3195

湖南省石部中央1-1-1

TEL0748-77-7045

FAX0748-77-6253