

【活動前】

☐	自己の体調把握に努め、無理な運動を行わないようにする。
☐	すみだ安全・安心メールに登録し、熱中症関連情報を積極的に取り入れる。
☐	気象情報や暑さ指数（WBGT）を確認して活動を行うべきか判断する。
☐	運動を行う際は直射日光を避けるとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶようにする。
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できるよう、事前に連絡体制がとれるよう計画を立てる。
☐	体が暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症のリスクが高いため、暑さになれるまでの順化期間を設ける等、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた活動計画を立てる。

【活動中後】

☐	運動を行う際はこまめに水分を補給し休憩をとるよう計画する。
☐	運動を行う際、自己の体調を常に意識し、無理な運動を行わないようにする。
☐	身体冷却が熱中症予防に非常に効果的であるため、水分補給を始めとした内部冷却だけでなく、氷嚢を始めとした外部冷却についても積極的に取り入れる。
☐	熱中症が疑われる症状が発生した際は活動同行者や施設管理者等へ伝えるよう心がける。
☐	運動後に熱中症の症状があらわれる可能性があるため、次の活動に移る前に十分にクールダウンする。

※公益財団法人日本スポーツ協会日本スポーツ科学研究室発行の

【スポーツ活動中における熱中症予防ガイドブック】を参考に作成をしております。