

滋賀シアターアーツトレーニングセンターにおける熱中症対策

(第1版)

作成日：2021年1月1日

【滋賀シアターアーツトレーニングセンターの夏に掛ける思い】

猛暑が予想される夏、指導者を始め、保護者の皆さまにおかれましては、熱中症対策について、ご心配されていることと思います。皆さまが輝きを増すこの夏に、安全と快適さを守るべく、私たちが全力で合宿をサポート致します。基本的には利用者様（団体様）に十分に用意いただくことをお願いしておりますが、緊急時には我々施設側としても即対応が出来るように準備しております。この夏を全力で駆け抜けるために、一緒に最高の合宿を実現しましょう。



大型リハーサルルーム、体育館。客室、食堂等、エアコン完備

【知っておこう！熱中症について】

▶熱中症の予防・対策について

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

- 対策 1. 水分をこまめにとろう
- 対策 2. 塩分をほどよく取ろう
- 対策 3. 睡眠環境を快適に保とう
- 対策 4. 丈夫な体をつくろう
- 対策 5. 気温と湿度をいつも気にしよう
- 対策 6. 室内を涼しくしよう
- 対策 7. 衣服を工夫しよう
- 対策 8. 日ざしをよけよう
- 対策 9. 冷却グッズを身につけよう
- 対策 10. 飲み物を持ち歩こう
- 対策 11. 休憩をこまめにとろう
- 対策 12. 熱中症指数を気にしよう

(出典：熱中症ゼロへ®プロジェクト公式サイト)

▶熱中症の症状について

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ！めまいや顔のほてり
- ！筋肉痛や筋肉のけいれん
- ！体のだるさや吐き気
- ！汗のかきかたがおかしい
- ！体温が高い、皮ふの異常
- ！呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ！水分補給ができない

(出典：熱中症ゼロへ®プロジェクト公式サイト)

【熱中症が疑われる時の応急処置】

