

運動・スポーツ教室における熱中症予防対策について

札幌の暑さ指数(WBGT)※ 予測値が基準値を超えた場合は、
教室が **休講** となります！

教室が休講となった場合は、下記方法にてお知らせいたします。

教室の申込方法	連絡方法
WEB 申込みの方	・お申込み時のメールアドレス宛に休講情報をお送りいたします。 ・メールアドレスを変更された方、メールの受信ができない方は 右記二次元コードより、当協会ホームページ「熱中症予防対策 における『運動・スポーツ教室』休講情報」にてご確認ください。 
電話・窓口 申込みの方	・教室を受講している施設より電話にてお知らせいたします。
水泳自動継続 の方	※水泳自動継続の方は申込時に WEB 申込みをされた方を含みます。

札幌)スポーツ協会
休講情報

※通常どおり開講する場合は連絡いたしませんので、あらかじめご了承ください。

※暑さ指数(WBGT)とは、人体と外気と熱のやりとり(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに算出する指標です。なお、気温とは異なりますので、ご注意ください。

休講の判断基準

▼休講を判断するタイミング

全教室、**前日 17:00** の予測値で休講を判断いたします。
※ホームページの更新は 18:00 頃を予定しております。



▼休講判断基準

暑さ指数(WBGT)	33 以上	31 以上 33 未満	31 未満
① 冷房設備のある部屋 (プール・スケート教室含む)	休 講	開 講	開 講
② 冷房設備のない部屋		休 講	
③ 屋外		休 講	

- ・環境省の熱中症予防情報サイトで発表される「札幌の体育館・駐車場の暑さ指数(WBGT)」を用いて、上記のとおり教室実施場所を3区分に分けて判断します。
- ・休講決定後に予測値のレベルが下がった場合、休講の取消しは行いません。
- ・開講決定後に予測値のレベルが上がった場合、休講連絡が行き渡らない可能性があるため、休講にせず、暑さ対策を講じながら実施いたします。
- ・休講となった場合は、受講料を返金いたします。



熱中症予防対策を意識しましょう！

＼こまめな水分補給／

のどの渇きを感じていなくても、
こまめに水分・塩分などを補給しましょう。
教室中もこまめに水分補給を行ってください。



＼暑さに慣れましょう／

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう(暑熱順化)。

＼気温・湿度を確認／

こまめに気温・湿度を確認し、『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。
また、熱中症予防情報サイトで暑さ指数(WBGT)も確認しましょう。

環境省熱中症
予防情報サイト



＼協会ホームページを確認／

暑さ指数(WBGT)予測値を用いて、基準値を超えた場合は、教室が休講となります。
施設へ行く前に当協会ホームページを確認してください。

札幌市スポーツ協会
休講情報



＼体調チェック／

体調不良や寝不足の場合は、教室をお休みしましょう。
教室中に体調が悪くなった場合は、無理をせずに指導員や施設スタッフへお声がけください。



＼外出時には日傘や帽子を着用／

気温が高い日は、施設に行くまでの熱中症対策として、日傘や帽子を着用しましょう。



＼通気性のよい衣服を着用／

運動時は、吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
身体に熱を感じたら、保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン教室体験

随時受付中！

お友達やご家族と一緒に
運動をして汗を流し、暑熱順化を促して
熱中症対策をしましょう！

開講中の教室が 1 回 500 円(税込)で体験できます!!

気になる教室を気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してください！



JAF

JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、フィットネスのワンコイン教室体験が優待により無料でご受講いただけます(会員証のご提示が必要です)。

※定員に空きがある教室に限り、1 教室各期 1 回の体験となります。

※各施設の受付窓口またはお電話にてお申込みください(WEB 申込不可)。

※「ワンコイン教室体験」対象外の教室もございますので、詳細は各施設までお問い合わせください。

