

# 熱中症予防対策による教室休講のお知らせ

暑さ指数が基準値を超えた場合、教室は **休講** となります！

教室が休講となる場合は、**前日 16 時** に札幌市スポーツ協会ホームページでお知らせします。  
また、16 時以降、順次、受講者の皆さまへ個別にお知らせいたします。

## お知らせ方法

教室の申込方法	お知らせ方法
WEB 申込みの方	お申込み時のメールアドレスへメール配信
電話・窓口申込みの方	受講施設から電話連絡
水泳自動継続の方	

スポーツ協会  
休講情報



※メールアドレスを変更された方やメールを受信できない方は、札幌市スポーツ協会ホームページの「熱中症予防対策における運動・スポーツ教室休講情報」をご確認ください。

※通常どおり開講する場合は個別の連絡は行いません。

## 休講判断基準

環境省「熱中症予防情報サイト」で公表される、札幌の体育館・屋外における 15 時の暑さ指数予測値を用いて、教室実施場所の区分および教室実施時間帯(午前・午後・夕方・夜間)の 4 区分ごとに実施可否を判断します。

### ▼休講となる暑さ指数

実施場所	休講となる暑さ指数
冷房設備のある部屋 (プール・スケート教室含む)	33 以上
冷房設備のない部屋	31 以上
屋外	



### ▼実施時間帯

午前	午後	夕方	夜間
9~12 時	12~15 時	15~18 時	18~21 時

## ご留意事項

- ・休講決定後に予測値が下がった場合でも、休講の取消しは行いません。
- ・開講決定後に予測値が上がった場合は、連絡が行き渡らない可能性があるため、暑さ対策を講じたうえで実施します。
- ・休講となった場合は、受講料を返金いたします。
- ・暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度・日射・輻射熱・風などを総合的に評価した熱中症予防のための指標です。気温とは異なりますのでご注意ください。

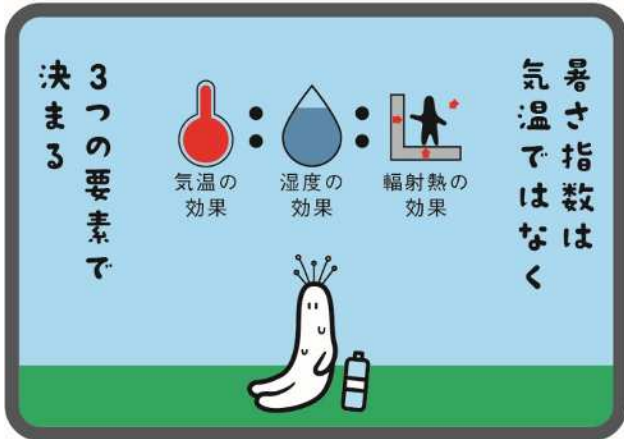


人生に、スポーツを。

SASPO

# 適切な対策で熱中症を防ぎましょう!

## 暑さ指数って?



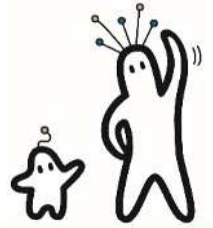
### ① 気温・湿度を確認しましょう

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、外出を外なるべく控え、暑さを避けましょう。外出する際は、日傘や帽子を着用しましょう!



### ② 暑さに慣れましょう

からだ暑さに慣れるまで、無理のない範囲で軽い運動や入浴を行い、汗をかくことで暑熱順化を促しましょう!



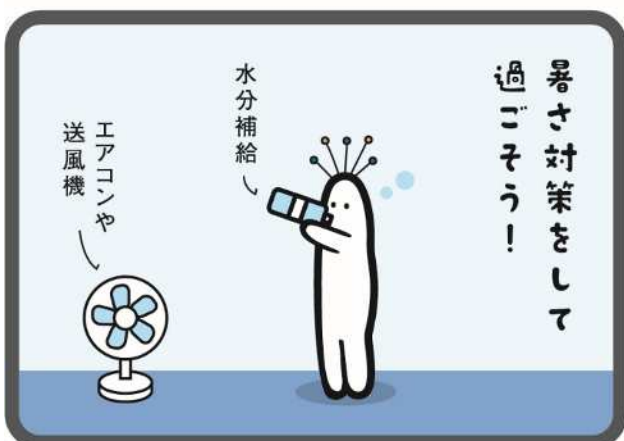
### ③ こまめな水分補給をしましょう

運動中は水と塩分が失われるため、のどの渇きを感じていなくても、水分補給を忘れずに! スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



### ④ からだの内・外を冷やしましょう

保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう! 運動時は、吸水性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。



### ⑤ 体調チェックをしましょう

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

