

「ゆうゆうキャンプ」参加者のみなさまへ

鳥取県内にも熱中症特別警報が発表されるなど、連日暑い日が続いています。

「ゆうゆうキャンプ」当日も猛暑が予想されますので、参加するお子様の安全を最優先に次のとおり熱中症対策を行います。

キャンプ中の熱中症対策

- キャンプ中のプログラムは可能な限り直射日光を避け、日影、テント内にて行います。
- 概ね30分ごとに休憩及び水分補給の時間を確保します。
- キャンプ中の水分（お茶等）は十分に準備します。
- 日中に数回、スポーツドリンクや塩分タブレットを提供します。

重要：ご家庭でも次の点にご協力をお願いいたします。

- 夏休みが始まり、冷房の効いた屋内で過ごす時間が長くなっていると予想されます。そのような状況で、急に屋外で活動すると熱中症になる危険性が高まります。キャンプまでの期間は、体調に無理のない範囲で屋外の暑さに体を慣れさせておいて下さい。
 - 睡眠不足等、生活習慣の乱れは熱中症になる危険性を高めます。規則正しい生活を心がけ、特に前日は十分な睡眠をとらせてください。
 - 参加当日には、事前に体調が万全であることを確認し、昼食を十分にとらせてください。
 - 上記のとおり、スポーツドリンク、塩分タブレットを提供しますが、使用を控える必要がある場合は、事前に日本赤十字社鳥取県支部（22-4466）までご連絡下さい。なお、当日はこれに代わる（食塩等の体調管理補助となる）ものを持参させてください。
 - 必要に応じて、ご家庭で準備した塩分タブレット、首などを冷やすネッククーラー等の熱中症対策品を持参いただいてもかまいません。ただし、飲食物は持参したご本人のみが摂取するように、持参品は自身のみで使用するように、ご家庭でもご指導ください。
- ※ スプレー式冷却剤は、他の児童に危険が及ぶ可能性があるため、持参を控えてください
- 熱中症の危険性やその対策について、参加前にご家庭でお話しいただき、参加するお子様自身が熱中症にならないよう、意識して活動できるようご協力ください。