

熱中症予防のための注意事項

着用前

- 体調に異常がないことを確認してください。
(体調の優れない時は着用しないでください。)
- 着用前に水分補給を行ってください。

着用中

- 着用時間の目安は約 20 分以内ですが、気温などを考慮して無理のない運用を行ってください。
- 無理を感じたらすぐに中止してください。
- サポート係が必ず同行し、着用者の様子をこまめに確認してください。

着用後

- 着用後は水分補給を行い、涼しい場所で休憩するなどして体温を下げてください。

その他

- 必要に応じて、保冷剤・冷却タオル・冷風機などを準備し、身体を冷却してください。
- 気温が高い場合や日差しが強い場合は、着用時間の短縮や中止を検討してください。
- 交代要員を配置し、同じ人が連続して着用しないようにしてください。