

与那原大綱曳まつり熱中症対策

～ イベントに参加されるみなさまへ ～



与那原大綱曳まつり運営委員会

(与那原町 ブランド推進課)

イベントにおける熱中症対策

○イベント開催前

- ・ イベントにおいては単独での行動をなるべく控え、2人以上での行動を心がける。
- ・ 緊急連絡先やかかりつけ医の連絡先が分かるものを携帯する。
- ・ 数日前から汗をかく程度に活動し、体を暑さに慣れさせておく。

○イベント当日

- ・ 食事（朝食・昼食等）は必ず取り、体調がすぐれない時はイベントへの参加を控える。
- ・ 睡眠不足や二日酔い、体調不良状態でのイベント参加は避ける。
- ・ 休憩を取りながら、水分・塩分の補給をこまめに行う。
- ・ 通気性の良い服装を着用し、日よけの帽子や日傘で直射日光を避ける。
- ・ 体調が悪くなった場合は、すぐにスタッフや周りの人に声をかける。

イベント当日は下記の項目をチェックしたうえで、ご参加下さい。少しでも体調に不調がある場合は「無理をせずに」ゆっくり休んで下さい。

区分	No.	チェック項目	チェック欄
生活習慣 (体調チェック)	1	朝食を食べていない。	
	2	寝不足である。	
	3	二日酔いである。	
	4	下痢をしている。	
	5	風邪気味である。（体調が悪い。）	
	6	血圧が高い。	
	7	これまでに熱中症にかかったことがある。	
	8	ふらつきがある。	

※上記項目にチェックがつく方は「熱中症」になりやすい可能性があります。ご自身の体調管理をお願いします。また、お子さんがイベントに参加する予定の場合は、親御さんの方でのチェック・確認をお願いします。