

夏休み活動 熱中症対策ガイドライン

EDUCAMP では、夏休み期間の活動において、子どもたちの安全を第一に考え、熱中症対策を徹底しながら活動を実施いたします。暑さによる体調不良を未然に防ぎ、安心して活動に参加できるよう、以下の取り組みを行います。

① 60 分に 1 回の水分補給

活動中は **60 分に 1 回**を目安にスタッフが水分補給の声掛けを行います。活動時の状況に合わせて声掛けの時間を早める等もします。

「のどが渴いた」と感じる前に飲むことを大切に、一人ひとりの様子を確認しながら、こまめな水分補給を促します。

② 塩分補給

汗を多くかく夏場は、水分だけでなく塩分補給も重要です。

活動には**塩分チャージタブレット**や**塩飴**を常備し、必要に応じて配布・補給を行います。

③ 定期的に身体を冷やす時間

夏季の活動では、**60 分程度ごと**を目安に休憩時間を設けます。

休憩時には、

- ・日陰や室内など涼しい場所で休憩する
- ・霧吹きで身体を濡らし、熱を逃がす

など、身体を冷やしながら無理なく活動を進めます。

④ 補充用の麦茶を常備

活動中に水筒の飲み物が少なくなった場合に備え、**補充用の麦茶**を常備しています。

「飲み物がなくなるかもしれない」と我慢することがないよう、必要に応じて補充し、十分な水分補給を行います。

⑤ 帽子の着用

屋外で活動する際は、**帽子の着用を基本**としています。

スタッフからも随時声掛けを行い、直射日光を避けながら活動します。

その他の熱中症対策

上記以外にも、状況に応じて以下の対策を実施します。

- ・涼しい室内や休憩スペースを確保します。
 - ・子どもたち一人ひとりの体調や顔色をこまめに確認します。
 - ・少しでも体調不良が見られた場合は、身体を冷やす(氷でのアイシング)などの対応を行います。
 - ・緊急時には保護者の方へご連絡します。
-

保護者の皆さまへのお願い

熱中症予防のため、ご家庭でも以下の点にご協力をお願いいたします。

- ☐ 水筒は十分な量をご用意ください。
- ☐ 帽子をご持参ください。
- ☐ 朝食をしっかり食べてからご参加ください。
- ☐ 十分な睡眠をとり、体調を整えてご参加ください。
- ☐ 当日、体調が優れない場合は無理をせず参加をお控えください。

その他、スポーツドリンクや塩分チャージ、ハンディの扇風機など熱中症対策になるものは活動時持参していただいて大丈夫です。

子どもたちが安心して夏の活動を楽しめるよう、スタッフ一同、安全管理を徹底して活動を行ってまいります。保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

EDUCAMP

第1版 2026年7月17日