

# 夏季 屋内体育施設使用の注意

・屋内体育施設（屋内プール除く）を利用する前に必ず「温度計」を確認する。

＜**温度31度以上**＞または＜**嚴重警戒以上**＞表示の場合は、利用を中止すること。

・30度以下でも、**必ず**30分おきに休憩・水分補給を行うこと。

・自己の責任に基づき、**必ず**脱水症状の有無など適切な体調管理を行うこと。

