

スクール会員の皆様へ

暑さ指数（WBGT）によるアウトドアコートの使用中止について

拝啓 日頃より当スクールをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

さて、近年の夏の異常な猛暑で、日本各地では熱中症にかかる方が多くなっております。当テニススクールでは、昨年を引き続きまして暑さ指数（WBGT）が31℃以上になった場合、アウトドアコートでのレッスンの実施、及びプライベートレッスン、レンタルコートの使用は危険であると判断し、下記の対応をさせていただくことにいたしました。何卒ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

敬具

記

【内容】暑さ指数（WBGT）が31℃以上の場合、アウトドアコート（3番、4番、5番コート）のレッスンは休講とします。アウトドアコートでのプライベートレッスン、及びレンタルコートの使用も同様に中止とします。暑さ指数（WBGT）はセサミ東久留米で計測をします。

対象の時間帯、レッスン実施の有無の決定時間は2枚目の表をご確認お願いいたします。

【期間】2023年7月18日（火）～2023年8月31日（木）

【通常レッスンが休講の場合の対応】

暑さ指数31℃以上で、アウトドアコートの通常レッスンが休講の場合、補講券をお渡しいたします。

\*インドアレッスンでも差額なしで受講できる券となります。使用期限は1年です。

\*振替でアウトドアコートのレッスンを受講予定だった方も含みます。

【特別休会について】

対象クラスの時間帯のアウトドアコートクラス所属の方で、8月の休会ご希望の方は『特別休会』として受付をいたします。（受付は7月10日まで）

\*特別休会は休会費をいただきません。

\*すでに8月の休会をお申し出されていた方（対象クラス時間帯のアウトドアコートクラス所属の方）についても特別休会とし、休会費の引き落としはいたしません。

【対象時間とレッスン実施有無の決定時間】

月曜日 ~ 金曜日			
時間帯	A	B	C
レッスン開始時刻	9:45~	11:20~	14:00~
レッスン実施有無の 決定時間	9:10	10:00	13:00

土曜日							
時間帯	Jr.S	A	B・ちびっこ	Jr.C	C	Jr.D	D
レッスン開始時刻	8:25~	9:30~	11:05~	12:10~	12:40~	13:15~	14:15~
レッスン実施有無の 決定時間	7:25	8:30	10:00	11:00		13:00	

日曜日							
時間帯	Jr.S	A	B・ちびっこ	C・Jr.C	Jr.D	D	Jr.E
レッスン開始時刻	8:25~	9:30~	11:05~	12:40~	12:40~	14:15~	14:50~
レッスン実施有無の 決定時間	7:25	8:30	10:00	11:00		13:00	

\* 上記時間帯でアウトドアコートが対象となります。

\* 上記時間はレッスン当日の時間となります。

**\* セサミ東久留米のホームページで、上記時間までに該当レッスンの実施有無を掲載いたします。  
ホームページの『お知らせ』に掲載をいたします。**

\* ホームページをご覧にならない方は、フロントまでお電話をしていただき、レッスン実施有無のご確認をお願いいたします。

【プライベートレッスン、レンタルコートのご利用開始時間変更と実施有無の決定時間】

該当期間中のプライベートレッスン及びレンタルコートのご利用開始時間は、10時00分からとさせていただきます。

なお、実施有無の決定時間につきましては、該当開始時間の1時間前といたします。

プライベートレッスン受講予定の方、レンタルコート使用予定の方はフロントまでお電話をいただき、実施有無の確認をお願いいたします。

\* 17時00分以降につきましては、通常通りご利用いただけます。

【その他】

環境省のホームページから抜粋した暑さ指数（WBGT）についての記述を同封しましたので、あわせてご確認をお願いいたします。

以上

## 暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数

（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極 的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補 給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する ので注意。