

熱中症対策についてのお願い

2023年6月3日

中宮JSC 住田

いつも中宮JSCの活動にご協力頂き、有難うございます。

梅雨に入り、徐々に猛暑日も増えて参ります。毎年、練習や試合中に熱中症で気分が悪くなる人や倒れる人が出てくるシーズンです。また、3年間の新型コロナ感染の影響や日常の運動不足による体力の衰えは大きく、人体へのダメージも大きいと考えられます。

これからの梅雨から夏場での練習や試合時の注意点の確認をお願いします。

★感染症対策も考慮しながら進めて行きたいと思っておりますので、ご理解とご協力下さい。

◎ 飲料⇒余る位余裕持って来る事（時間により変わりますが最低限1.5～2L）

※塩分補給が出来る様にスポーツドリンクが好ましい

◎ タオル⇒大1枚・小1枚は持たせてください

（大は汗拭き用・小は氷水につけて冷やす為です）

◎休憩タイムには水分補給と頭や首等を冷やす事

◎ 氷などの持参

★個人でタッパー等の容器に氷を入れ(クーラーバッグ)持参する事を推奨します

◎ 感染症の対策として、出来る限り接触を避ける事を心掛けます

代替えとして、噴霧器や冷却スプレーにて個々に身体を冷やす事を行います

★練習時の着帽は問題ありません（試合ではルール上認められません）

チームとしても、最初から激しい練習はせず、準備運動から始める事や給水タイムを増やす事を留意しておりますが、各ご家庭でも子供達に暑さに対する注意点をよく説明してあげて欲しいと思っております。

① 睡眠時間の確保(最低8時間以上)

② 朝食、昼食をしっかり摂る

③ 朝食、昼食時の水分補給

※ 出掛ける前、出来るだけ子供達の様子に気をつけて見てあげて下さい。

以上