

## お願い

### <ご家庭で>

- ✓ 前日から十分な水分補給を！
- ✓ 十分な休養、睡眠を！
- ✓ 朝食は必ず！

### <スクール参加時>

- ✓ 帽子、冷却グッズ等の暑さ対策を！
- ✓ 練習中に必要な量の飲み物を必ず！

### 【スクールでの対応】

- ★ **暑さ指数**：31以上 ⇒ **即時活動中止/中断**（環境省の基準に基づく）  
※ グラウンドにて定期的に計測 中止となった際はSgrumにて配信いたします
- ★ **熱中症**：症状があった場合、応急処置をいたします ⇒ **帰宅**（練習活動復帰はしない）  
※ 電話連絡いたしますので、お迎えをお願いいたします
- ★ 塩タブレット、ポカリスエット、氷等を用意いたします