みんなで熱中症対策！

1 水分持参



十分な量のスポーツドリンク等を
必ず持参！

水筒１つでは足りないこともあるので
予備のドリンクも持参

こまめに
水分補給

2 体調管理



「寝不足」「朝食の欠食」がある状態での運動は
熱中症を引き起こす要因に！
生活の乱れや体調に少しでも違和感
がある場合は、無理をせず活動を控える

3 早めの予防・報告



「喉が渇く前に水分補給」
「しんどいと感じたらすぐに大人に報告」
上記は家庭でもお子様と約束する

当クラブでも、適宜休憩をとったり一部の教室では
塩分タブレット等のご用意もございますが、あくまで
補助的なものです。

各自、各家庭での熱中症対策を第一に意識

して頂くようよろしくお願いいたします。



総合型地域スポーツ　和気クラブ