

暑い夏を乗り切るためのお願い

日頃は、きっずの活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
今年も暑い夏がやっていきました。こんな中でも練習を行います。
子どもたちを熱中症から守るために下記のことをお願いしたいと思います。
また、子ども自身も自分を守れなくてははいけません。
ご家庭でお子さんと下記のことについてよく話し合ってください。



1. 練習に来る時の準備

- ① 練習に来る前は、できるだけエアコンのきいていない部屋にしておくようにしてください。
(外の気温に体をならしておく)
エアコンのきいたところから急に暑い外に行くと、体がびっくりしてしまい、必要以上に汗をかいたり、熱を出したりします。
- ② 飲み物→多めに準備してください。
お茶とスポーツドリンクを準備することが望ましいです。
足りない時は、事務局で補充します。
汗と一緒に塩分も発散しているので、お茶だけではなく、スポーツドリンク（アクエリやポカリなど）も上手に摂取しましょう。
- ③ タオル→汗をふくのは普通の大きさ、バケツ用は**ハンドタオル**がいいです。
- ④ 着替え→汗をかいた後濡れた服のままでいると風邪を引いたり、腹痛をおこしたりします。練習後は着替えましょう。
- ⑤ **氷**→バケツに入れるための氷を持たせてください。
500mlのペットボトルを凍らせたものまたは普通の氷（子どもが持ってこれる範囲でいいです）
- ⑥ JFC 夏帽子を必ずかぶるようにしてください。（ナガオカスポーツさんにて販売）

2. 日頃の心がけ

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② ちゃんとお飯食べましょう。（お菓子やアイスでは健康な体は作れません）
- ③ 外で元気よく遊ぼう。（エアコンの中でゲームやテレビばかりみていては土日にダウンしてしまいます）
- ④ 汗をかけない子は、ぬるめのお風呂に長い時間つかったりして少しずつ汗をかく練習をしましょう。

3. 練習に時において

- ① 頭が痛くなったり気分が悪くなったら早めにスタッフに言ってください。
- ② 前日 体調不良の時は、無理をせずに休んでください。