

大スス第 38 号
令和 2 年 8 月 5 日

大津市スポーツ少年団
団長・事務局・指導者・保護者 様

大津市スポーツ少年団

本部長 小野 清 司

熱中症予防について
(通 知)

平素は大津市スポーツ少年団活動にご支援を賜り、誠にありがとうございます。
さて、8月前半から猛暑が続いています。

つきましては、各団におけるスポーツ少年団活動においては、下記のこと十分に留意され、熱中症予防に努めていただき安全に活動されるように通知いたします。

コロナ対策とともにご配慮をお願いしますが、子どもの命や安全を守るために是非ともよろしくをお願いします。

特に、30度を超える真夏日、さらに35度を超える猛暑日は特に注意は必要です。

記

- | | |
|---------------------|---|
| 1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと | 適宜休息をとり、適切な水分補給を行う

(コロナ禍において団員の体力が低下している事を常に考えておいてください。) |
| 2. 急な暑さに要注意 | 熱中症が起こりやすくなるため軽い運動、短めの運動にとどめる |
| 3. 失われる水と塩分を取り戻そう | こまめな水分補給、スポーツドリンクなどで塩分補給 |
| 4. 体調不良は事故のもと | 疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢等体調の悪いときは運動をしない。 |
| 5. 薄着スタイルでさわやかに | 直射日光のもとでは帽子の着用、休憩中に衣服をゆるめ、熱を逃がす工夫を |

「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条より」

※ その他 別添 熱中症予防運動指針