平成 28 年 6 月 30 日

FC.ｱｳﾞｪﾆｰﾀﾞｿﾙ　ｼﾞｭﾆｱﾕｰｽ・ｼﾞｭﾆｱ・ｼﾞｭﾆｱｽｸｰﾙの皆様

NPO 法人スポーツクラブどんぐり
理事長　中田純一

生活管理について

平素は当クラブの活動にご理解・ご協力賜りまして誠にありがとうございます。

さて､猛暑日の到来に向けて､熱中症などの事故を事前に防止するための対策をご連絡申し上げます。尚、これらの事は夏だけではなく、常の習慣として取り組んで頂いた上で、特に夏季には重ねて気を配って頂きたいと思います。全ては心身共に健全・健康に『成長』するために必要なことになっておりますので、ご協力頂きますようお願い致します。

【活動日管理事項】

① 活動日の朝に体温を測定し、少しでも異常があれば、事前にスタッフに報告しましょう。
※チーム選手対象。スクール生も行うことが望ましい。

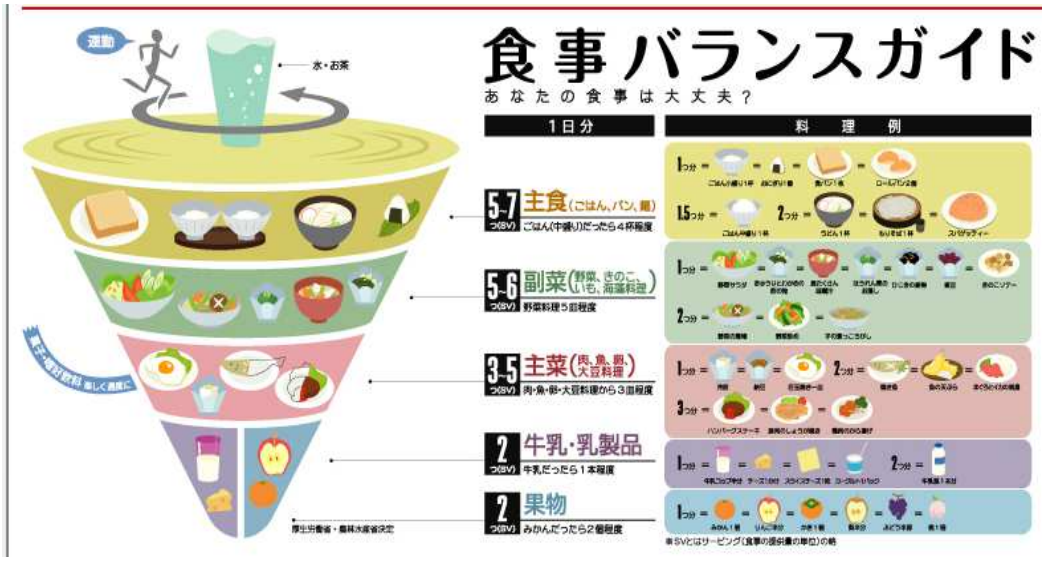
② 日常から充分な睡眠をとりましょう。
※規則正しい生活を心がけ、８時間以上の睡眠を確保する）

③ 日常から必ず朝食をたくさん摂りましょう。（活動日は特にご飯をお薦めします）

④ 飲料水は塩分の摂れるスポーツドリンクも用意しましょう。（多めに持参して下さい）

⑤ 日常からこまめな水分補給を心がけましょう。

⑥ 試合中以外は必ず帽子を着用しましょう。
※特にジュニアの選手

活動に対する準備がなされていないと現場スタッフが判断した場合、その場で活動をお休み頂く場合がございます。お子様に少しでも異変・異常がございます場合は、スタッフまで予めご一報くださいますようお願い致します。お子様の安全管理徹底と充実した活動をして頂くための諸注意事項となりますのでご協力の程お願い申し上げます。

たっぷり睡眠！　がっつり３食！　しっかり体温調節！