

FC.Avenidasol U-15、U-12、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日常の習慣として取り組んで頂いた上で、特に夏季に重ねて気を配って頂きたいと思っております。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】

#### 《チェック項目》

活動日の朝に下記の項目に一つでも当てはまる場合、事前に担当スタッフに直接報告をする。

※チーム選手対象。スクール生も行うことが望ましい。

- 睡眠が不足している（よく眠れなかった）  熱がある、熱っぽい  喉が痛い  
 風邪を引いている  下痢をしている  朝食を抜いた

《行動内容》 日常から以下を心がけて取り組みましょう。

- ① 日常から十分な睡眠をとる。（規則正しい生活を心がけ、8時間以上の睡眠を確保する）
- ② 日常から必ず朝食をたくさん摂る。（活動日は特にご飯をお勧めします）
- ③ 飲料水は塩分の摂れるスポーツドリンクも用意する。（多めに持参して下さい）
- ④ 日常からこまめな水分補給を心がける。
- ⑤ 試合中以外は必ず帽子等を着用する。

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。

### 熱中症対策食品

良質の タンパク質	豚肉、鶏肉、卵、 白身魚、乳製品 (牛乳、チーズ、 ヨーグルト)、豆腐	
ビタミン B1	豚ヒレ肉、 ボンレスハム、 うなぎのかば 焼き、ごはん	
ビタミン B2	豚レバー、 うなぎのかば焼き、 カレー、納豆	
ビタミンC	赤ピーマン、レモン、 ブロッコリー、 ジャガイモ、 アセロラジュース	

(一例)

