

SRC 会員および保護者の皆さまへ

## 熱中症予防対策について

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。また日頃より、SRC をご愛顧賜りまして誠にありがとうございますとございます。

新型コロナウイルスの影響によりマスクを着用する機会が増え、今夏は例年以上に熱中症に気をつけなければなりません。つきましては、熱中症予防対策といたしまして、各教室へのご参加にあたり、下記の事項をご確認くださいようお願いいたします。

- ・屋外で人と2m以上離れている時や激しい運動時は、適宜、マスクをはずしましょう。
- ・日頃から定時の体温測定や健康チェックを行い、体調が悪い時は無理に参加せず、自宅で静養しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。(スポーツドリンクが望ましい)
- ・教室への参加中に少しでも体調に異変を感じたら、無理せず、すぐに担当スタッフへ声を掛け、涼しい場所へ移動して水分補給をしましょう。

なお、各教室ではこまめに休憩時間を設け、水分補給の声掛けをさせていただきます。また、7月～9月までは塩分チャージタブレットを用意し、適宜、参加者へお配りいたします。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 【関連情報】

〈環境省：熱中症予防情報サイト〉

[https://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_prevention.php](https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php)

〈厚生労働省：「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント〉

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

〈公益財団法人 日本スポーツ協会：熱中症を防ごう〉

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

特定非営利活動法人シオヤレクリエーションクラブ

理事長 塩家 吹雪