

暑さ(熱中症)対策について

FC ONCE 代表 中村勝紀

指導者 一同

保護者の皆様におかれましては、いつも FC ONCE の活動にご理解、ご協力を賜りまして誠に有難う御座います。

さて今年もまた、暑い季節が少しずつ近づいて参りました。

夏のスポーツでは熱中症などの重篤な事態が起こりうる可能性があり、FC ONCE では事前の対策が重要と考え、本年もチームとして、熱中症対策を以下のとおり取りたいと考えております。

1. 昼練習の時間変更について

- ・キッズ・・・練習開始時間より 1.5 時間
- ・1,2年・・・練習開始より 2.0 時間
- ・3～6年・・・通常通り

※練習開始は午前練習 9:00(8:30 集合)、午後練習 13:00(12:30 集合)となります。

※試合の際はこの限りではありません。

※天候により変更する可能性があります。その際は都度、ご連絡させていただきます。

2. 糖分・塩分の摂取

チームでスポーツドリンク・飴 or タブレット(糖分・塩分・ミネラルなどを含んだもの)を準備致します。練習前・休憩中に子供達 1 人 1 人が飲む・食べるまでを指導陣が確認します。

※スポーツドリンク、飴は市販の物を購入しますが、アレルギーなどがある場合は事前にご連絡ください。

3. 日陰での休憩

チームのテントを練習毎に設置して子供達が日陰で休憩できるようにします。

※1.2.3 実施期間：6 月～9 月(夜練の時は上記対策は実施致しません)

※準備頂くもの：コップ(スポーツドリンクを飲むため)

※上記の対策はあくまで FC ONCE としてチーム全体で行うものですので、お茶やその他の暑さ対策は個々で必ず準備をお願い致します。

ご質問などあれば遠慮なくコーチまでご連絡下さい。

子供達の安全を考えた形にしております。何卒ご理解の程、宜しくお願い致します。

