

「熱中症に厳重警戒！！」

佐賀県では、昨日（8月18日）まで3日連続の猛暑日を超えた地点が多数あり、毎日のように「高温注意情報」が発令されています

各チームにおかれては熱中症対策をされていることとは思いますが、再度、熱中症情報の確認や、選手の体調等に十分注意した指導・練習等をお願いするとともに、以下の5カ条についてチーム内での周知をお願いします。

【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと

参考までに熱中症予防の資料を添付します。

◎スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(デジタル版 PDF)はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>