

夏季における保健指導について

看護部長 山崎裕司

夏季活動中の対応についてご説明いたします。熱中症にならないように活動していくために、以下の内容を確認してください。

＜水分の確保をすること＞

水分と糖分をとることや15分前後に一回の給水を入れて活動をしております。水分が活動途中でなくなった場合は、水筒に水道水を入れて確保することや自動販売機で購入することをしてください。事前に、予備用の飲み物をバッグに入れておいてください。

＜体温を調整すること＞

活動の合間に水道で頭をぬらして拭くなどの体温調整をしております。予備のシャツやタオルを追加でいれておいてください。また、練習や試合の合間に休憩時間があります。その際に汗まみれのシャツでいることは、体温を下げてしまいます。体調管理から、自前のシャツなどで休憩時間を過ごすようにしてください。

＜体を清潔に保つこと＞

練習終了後は、手洗いうがいをしてから、食事をとってください。また、帰宅した際は、入浴やシャワーなどで、体を清潔に保つようにしてください。

＜栄養ある食事をとること＞

サッカー選手として、栄養ある食事を心がけてください。主食と野菜、飲み物の調整をとり、強くたくましい体を作って下さい。夏バテから、食事を軽く済ませることもあると思いますが、「食べる体になること」も大切な事です。これは、保護者の方も同じです。

規則正しい生活習慣で「より、たくましい選手」を目指してください。

●小学生スクール全学年連絡 6月7月 練習日程について

6月小学生スクール練習日程	7月小学生スクール練習日程
6日(月) ジャクパ狭山グラウンド	4日(月) ジャクパ狭山グラウンド
13日(月) ジャクパ狭山グラウンド	11日(月) ジャクパ狭山グラウンド
20日(月) ジャクパ狭山グラウンド	18日(月) 祝日のため活動なし
27日(月) ジャクパ狭山グラウンド	25日(月) 狭山市総合体育館・会議室

●練習時間

スキルアップクラス：18時から19時15分（集合17：50から準備します）

ジュニアクラス：19時から20時15分（集合18：50から準備します）

プライマリー選手：19時から21時（集合18：50から準備します）

練習会場：ジャクパ狭山グラウンド、狭山市市民総合体育館（狭山市柏原555番地）

連絡事項：狭山市総合体育館での約束事項について

○保護者観戦はできません。2階観覧席での観戦もできません。

○自宅出発前に検温を行い、出席を取る際に、体温を代表へ伝えて下さい。

○マスクを着用して練習します。雑巾と飲み物を多めに用意して下さい。