

「県新人テニス大会予選・本戦」における熱中症予防について

酷暑の中、部活動指導等ご苦労様です。

さて、ニュース等で報道されていますように今年の気象状況はまさに異常と言わざるを得ません。そこで、高体連テニス部として、下記のような対策を取らせていただきたいと思っておりますので、各校のテニス部員に周知徹底をお願いいたします。

8月5日から行われる予選、19日から行われる本戦の試合の中で熱中症対策として、 <u>日傘の使用を許可します</u> 。 チェンジコートなど試合中の休憩時に使用して下さい。

なお、以下に気をつける注意事項を掲載しますので、参考にして下さい。

1. 栄養、休養、睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取りましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着用しましょう。
5. 汗を拭き、出来るだけ身体を冷やしましょう。

また、先生方に置かれましても、十分体調管理に留意して活動下さいますよう、お願い申し上げます。

兵庫県高体連テニス部

委員長 門田 聖五