

JACKの熱中症対策



こまめな水分補給と塩分補給



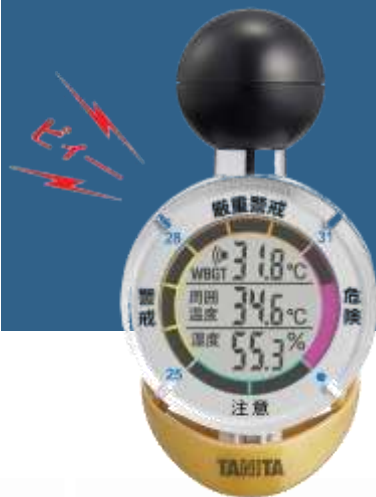
大きめの水筒と塩分補給タブレットを持たせてください
➡ 万が一に備えて経口補水液も用意しておきます

帽子の着用推進

帽子（CAP タイプ）をご用意ください
➡ できる限りの着用をお勧めします



WBGT 測定器で熱中症リスクを判断



練習場所の日の当たるところで常時測定します

➡ WBGT の値が 31℃以上の場合は「危険」

➡ 即時練習を中断または中止します

★上記のほか、練習時間帯を通常の「9:00～12:00」を変更し「8:00～10:00」とします。
また、場合によってはナイター練習を行います。

★熱中症は、なってからの対応ではなく、ならないための予防策を講じておくことが極めて大切であるとされています。各ご家庭でも、水分補給や塩分補給について、お話をしておいてください。



熱中症対策