

## 熱中症対策について（通知）

高温注意情報が連日発令され、選手等が体調を崩す心配がありますので、全国スポーツ少年団ホッケー交流大会における熱中症の対策を通知します。

### （競技会において）

- ・決勝トーナメントの延長戦は行いません。
- ・帽子〈つばの柔らかい素材のもの〉を着用して、練習・試合に臨んでください。  
チームで統一の帽子を用意ください。
- ・ハーフタイムにおける行動指針（5分間）
  - ・最初の2分 給水・休憩
  - ・次の2分 ミーティング

### （練習について）

- ・15分練習したら、5分間休憩を取って下さい。

### 〈テント等〉

- ・選手交流広場はテントを用意ください。
- ・冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。

### （飲み物）

- ・ナトリウム〈塩分〉が含まれた清涼飲料水または塩アメを1回／1時間以上摂取下さい。
- ・氷の注文を活用し、水分補給・首元等への冷却を行って下さい。

### 〈食べ物〉

暑さに負けない体づくりに、必要な要素を含んだ食べ物を紹介します。

- ・カリウム・・・ひじき、ほうれん草、じゃがいも、バナナ
- ・ビタミンB1・・・豚肉、豆腐・みそ等の大豆製品
- ・ビタミンC・・・ピーマン等カラフルな夏野菜
- ・クエン酸・・・梅干、レモン、グレープフルーツ
- ・ミネラル・・・スイカ

### 〈睡眠〉 しっかり睡眠を取って下さい。

### 〈応援の皆様〉

暑さに慣れていない応援者は熱中症になる可能性が高いです。

つつい応援にのめり込んでしまいますが、自分の体も労わってください。