

体調確認書類【必ず当日朝、保護者の方と一緒に確認して提出下さい】

## 熱中症は死亡事故につながることもある怖い症状です

気分の悪さ、めまい、顔のほてり、筋肉のピクつき、ダルさ等が熱中症の初めの症状とされています。

プレー中に体調不良を感じたら無理をせずにプレーをやめる勇気を持ちましょう。

次の項目を確認し、回答に○をつけて受付時に提出して下さい。

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| ◆ 昨夜はよく眠れましたか       | はい ・ いいえ |
| ◆ 朝食はいつも通りの量を食べましたか | はい ・ いいえ |
| ◆ めまいや顔のほてりはありませんか  | ない ・ ある  |
| ◆ 体のダルさはありませんか      | ない ・ ある  |
| ◆ 頭痛、腹痛、息苦しさはありませんか | ない ・ ある  |

プレー中は必ず帽子をかぶり、多めに水分を持ち、こまめに水分補給をしましょう。何か異常を感じたら遠慮なく委員かキャディーさんに伝えましょう。直ぐにクラブハウスに戻り休憩をとることもできます。



この他にも、もちろん水分を補給してかまいません。のどが渇いてからでは遅いと言われています。経口補水液飲料（OS1）が一番効果的ですが、スポーツドリンクでも大丈夫です。反対に、コーヒーなどカフェインを多く含む飲料水は水分が体外にどんどん出てしまい、体の中の水が足りなくなるので控えて下さい。

選手名 \_\_\_\_\_

親権者 \_\_\_\_\_