



交通安全お忘れなく！

梅雨の季節になりました、雨が降らなくてはお米も作物も育たないし、人間にとっても水不足は深刻な問題です。最近ちょっと降り過ぎのようで豪雨による水害も多いですね。地球温暖化の影響なのでしょう。

さて、通勤で車や自転車をお使いになる方もいらっしゃるかと思います。雨の日は視界も悪く、慎重な運転が求められます。

交通安全の基本は先ず一番に「人の命の尊さ」を考えるとだと思います。歩道を歩く方がもし自分の肉親であったら、歩道を渡るお子さんが自分の子供であったのなら、危険な目に合わせるなど考えるはずもありません。

求められるのは「お・も・い・や・り」水たまりを避



けずにスピードも落とさずにそのまま走り思い切り水を跳ねて、通行人に迷惑をかけたことはありませんか？「お・も・い・や・り」で安全運転を心がけましょう！

～気をつけましょう。この季節～

湿度の高い梅雨から本格的な夏に入ります。

お客様、スタッフともに体調管理を一層強化しましょう。

■暑熱順化

一気に気温、湿度が上がると身体は順応し切れません。

暑熱順化とは身体を暑さに慣れさせていくことです。

空調の効いた生活に慣れてしまうと、「発汗」等の機能が低下し、暑さに弱い身体になってしまいます。

積極的に汗をかける身体にして徐々に暑さに慣らしていきましょう。

- ウォーキングやサイクリングなど負荷の少ないスポーツで身体を慣らしましょう。
- トレーニングで筋肉量を増やし血行促進をしましょう。
- 入浴を習慣づけましょう。シャワーだけで済ませず湯船に浸かりましょう。



- 冷房の効き過ぎた環境は発汗を抑制してしまいます。適度な室温調整をしましょう。

■プレーの際には

• こまめな休憩を

ドリルの切り替わり等に水分補給の時間を取りましょう。

また、お客様には、ご自身の判断で水分補給や休憩のためにプレーを抜けられるようお勧めしましょう。



• お客様を観察しましょう

お客様の表情（顔色・視線）や動き（フラつき）などを注意深く観察し、おかしいと思ったら、休憩などの指示を出しましょう。

特にジュニアは自分からは言い出しにくく、自覚がない場合も多くあります。

また、帽子を被っている場合、表情も読み取りにくいものです。

コーチから近づいての観察、声掛けをしましょう。



• 水分補給

タイミング

15分前後の間隔でこまめに水分補給して下さい。

各自ではなく、コーチが全体に水分補給の指示をしましょう。

水分補給量

1回に1口～200mlが適しています

飲み物の温度

常温または5度～15度に冷やした物が適当です。

温度が低すぎると吸収が悪くなりますので注意しましょう。

飲み物の成分

塩分濃度0.1～0.2% 糖度3～5%（スポーツドリンクが適しています）

喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、熱中症になっている場合もあります。

時間を決めての水分補給を心がけましょう。

運動中だけでなく、来場前からこまめに水分補給をすることが重要です。



■ 熱中症になった場合は

まず身体を冷やしましょう。風通しの良い日陰に移動させ、衣服を緩め安静にします。

太い血管のある部位（首・両脇・足の付け根）部分を冷却しましょう。

自力で水分補給が出来ない場合や吐き気、手足の痺れがある場合は、救急車の要請、医療機関での受診が必要です。

救急車要請を躊躇しないことも大事です。



■ 熱中症警戒アラート

各都道府県において、翌日の最高暑さ指数が35に達すると予測された場合に個々が最大限の予防行動を実践できるよう発表されます。

各事業者においては参考とし、レッスン負荷の調整や、暑さを理由にお休みした場合の措置など、出来る限りの対応をしましょう。

