



熱中症予防のポイント

※当日の朝の体調を再認識「セルフメディカルチェック表」配布

1

前夜の深酒
(脱水状態)、
睡眠不足は大敵



5

こまめな水分(スポーツドリンク)、
塩分補給



2

朝食は必ず
摂ってスタート



6

プレー中の
アルコール摂取は、
脱水のリスクが高くなる
ため控えめに



3

通気性、速乾性の良い服装
*プレー時のみシャツのスソだし許容



7

同伴プレーヤーの異変を見逃さない



4

必ず帽子の着用、
傘の使用



8

自身の体調異変を感じたら
プレーを止める勇気

