

KOBE T&F SCHOOL からのお知らせ

保護者の皆様

夏場の安全確保のお願い

夏場のスポーツを安全に行うために、お子様の体調について、次のことへご留意くださいますようお願い申し上げます。

ポイント1 夏場のスポーツにふさわしい服装



- 直射日光を防ぐ帽子
- 吸湿性、通気性のよい素材
- 熱を逃がしやすい服装
- 走りやすい運動靴

ポイント2 お子様の健康チェック

- いつもどおり元気になっている。
- 睡眠は十分にとれた。
- 朝食はしっかり食べた。
- かぜをひいていない。（熱、のどの痛み、など、）
- おなかの調子はよい。（腹痛、下痢、など）
- ふだんから運動している。



ポイント3 適切な水分補給

- 運動前、休憩時、運動後に、水分を適切にとらせてください。
- 塩分なども補給できる、スポーツドリンクをお勧めします。

ポイント4 活動の見守り

活動中はお子様の様子を見守ってください。お気づきのことがありましたら、近くの指導者へ声をかけてください。

また、休憩や終了時にお子様迷うことのないよう、集合場所を確認しておいてください。