

熱中症対策をしよう!!!

夏休みに入り、とても暑い日が増えてきました ☺
暑い日に入るプールはさいこう!!!

ですが・・・

みなさんが気が付かないうちにたくさん汗をかいています ㇿ

そのまま水分補給をしていないと、**熱中症**や**脱水症**になってしまいます…

そのため、JSS入間スイミングスクールでは今年度から熱中症対策を行います!!

< JSS入間 熱中症対策 >

・プールサイドに飲み物の持ちこみが可能になります!!

・飲み物の中身は **お水 お茶 スポーツドリンク** に限ります。

※プールサイドは暑くなっており、ペットボトルは温まってしまう可能性があります。
水筒での持参を推奨します。

※氷を入れすぎると、お腹を冷やす可能性があります。各家庭で調節してください。

☆持ってきた水筒・ペットボトルには必ず**記名・目印**をお願いいたします。

・スクールで飲み物をお渡しすることは出来ません。

各家庭でご準備ください。(水道のお水は飲むことが出来ます。)

・約30分レッスンを行ったら水分補給を行います。

各コーチの指示に従ってください。

・そのほかで飲みたくなったら、我慢しないでコーチに言いましょう!!

・プールが終わってからも、水分補給をしましょう!!



楽しいプールで
暑い夏を乗り越えよう!!!