



ジュニア通信



ねっちゅうしょうたいさく

①スポーツドリンクをのもう
テニスをしているあいだも
こまめにのみましょう。

②たいようのあつさからまもろう
すずしいようふくをきることや
ぼうしをかぶるようにしよう。

③からだをかいふくさせよう
よふかしをしないではやくねる。
あさごはんをしっかりたべる

保護者様へ

熱中症対策

- ・寝不足や体が疲れている時は無理をせずお休みをさせてください。
疲労が抜けていないと集中力低下になり思わぬケガに繋がります。
- ・スポーツドリンクを持たせてください。
お茶やコーヒーは体内塩分密度を減らし脱水症状を促します。
- ・適切な水分補給の量

レッスン前200ml、レッスン中600ml、レッスン後200mlの
水分補給が理想です。

喉が渇くという現象はすでに脱水症状の表れです。

出来れば喉が渇く前にこまめに水分を補給するように
レッスン中に指導させていただきます。

