

現在行っているアカデミークラスの1週間キャンプでは

「半日の練習で4リットルが空」 になります。

少しハードな練習をすると、どの年齢であっても

1時間1ℓ は必要です。

ジュニア指導の熱中症に多いのは次の3つです。

- ・飲み物が足りなくて、最後まで持たなくて分量を調整し、十分な水分が確保できない。
- ・飲み物が無くなって、お金もないし、友達やコーチに言い出せない。
- ・保温機能がない水筒で、水分が常温化している。

対応策は

- ・持ち帰るくらいの水分を持たせる
(帰宅した際、**水分を「飲み切った」「空になっている」は少ない証拠**)
- ・自販機で買えるように**お金を持たせる**
(レッスン中に自販機で飲み物を買うに行くのは、**どのクラスでもOK**)
- ・水分が足りなくなりそうな場合は、**事前にコーチに言う。**
- ・ペットボトルやスクイズボトルなどの**保温機能のない水筒は使わない。**
- ・**1時間1ℓ**の基準で準備する。
- ・常温でもいいので、**常に予備のペットボトル**を入れておく

ユニークスタイルの練習では、「10分に1度」は、水分を摂る時間は設けるように意識していますが、それでもまだまだ不安です。**最近、レッスン中に子供たちから、「飲み物がもうない」と言う声が聞かれます**ので、ご家庭でもご注意いただくことと、コーチは常に自販機に買いに行くことを「許可」しますし、お金を忘れてもコーチが代わりに支払うので、すぐにコーチに言うこと、をご家庭でお子様にお伝えください。

今年も熱中症ゼロを目指して、ご協力よろしくをお願いします。大人が子供たちを守りましょう！