

## 熱中症予防について（お願い）

- 1 規則正しい生活（早寝、早起きの習慣）と十分な睡眠時間をとらせてください。
- 2 朝食を必ず摂って部活動に参加させてください。
- 3 体調がすぐれないときは無理をさせないでください。  
（練習中に体調に異変を感じたら、すぐに顧問の先生に申し出て休憩をとること。）  
（起床して体調がすぐれない時は無理をせず様子を見て休むことも大切です。部活動に参加するかどうかの判断を保護者の方でお願いします。）
- 4 飲料水を普段より多めに持参させて下さい。