

競技参加者の皆様へ

## 「熱中症予防」に関する注意喚起について

ご承知の通り、7月の梅雨明け以降、日本列島はかなりの高温・多湿となっており、スポーツ庁からも屋外での長時間のスポーツには十分に気をつけるよう注意喚起がされております。ゴルフ場は、芝生の照り返し等で更に体感温度があがります。いくつかのゴルフ場、競技会においても熱中症が原因と思われる事故が多く発生しており、残暑の厳しい9月頃までは、特に熱中症に注意が必要です。国は「熱中症予防強化期間」を4月1日～9月30日として、時季に応じた適切な呼びかけを行うこととしています。つきましては、大会主催者として、参加者の皆様の健康と安全管理を第一優先として競技を開催するため、以下の点について十分ご注意いただいたうえで競技会にご参加いただきますようお願い申し上げます。

### 【ご注意いただきたいこと】

- ・前夜は十分な睡眠時間を摂るよう心がけ、朝食を摂取するようにしてください。
- ・水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干しを用意のうえ、こまめな水分補給（3ホールまでの目安として約250cc、ハーフで約750cc）を行ってください。
- ・氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備してください。
- ・帽子の着用と日傘を利用してください（日傘は非常に効果があります）。
- ・同伴競技者の体調をお互いに観察するようにしてください。
- ・体調に少しでも異変を感じたら途中でプレーを止める勇気をもってください。
- ・シャワー等で体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰宅ください。
- ・プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関で受診してください。

参加者の皆様に安全にご参加いただくための注意喚起となります。  
ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

山口県ゴルフ協会