　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2024年5月吉日

会員各位

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 東我孫子カントリークラブ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 理事長　　 佐藤 寿男

代表取締役　 遠藤　正人

熱中症対策ご協力のお願い

　拝啓 初夏の候 会員の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より当クラブをご愛顧賜り、厚く御礼申し上げます。

　　さて、熱中症につきましては、気候変動（地球温暖化）の影響により、年を追うごとにその危険性が高まり、昨年の記録的猛暑は記憶に新しいところでございます。近年においては、熱中症による死亡者数は年間1,000人を超えており、政府もその対策に一層の強化を図っております。本年4月1日には改正気候変動適応法が施行され、4月24日から新たに「※熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。

会員の皆様におかれましては、十分な暑さ対策のもと、プレーをお楽しみのことと存じますが、暑さに体が慣れるまでの期間は、特に熱中症の危険性が高まりますので、ご注意ください。また、プレー日前夜の過度なアルコール摂取は控え、睡眠を十分に取るように心掛けていただき、二日酔いや体調が万全ではない状態でのプレーはくれぐれもお控えくださいますようお願い申し上げます。

当クラブといたしましても、出来る限りの予防と対策をとり、皆様をお迎えいたす所存でございます。会員の皆様と共に「熱中症事故ゼロ」を目指してまいりたいと存じますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

　敬具

※熱中症特別警戒アラート

　　都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ（WBGT）が35（予測値）に達する場合等に発表。

■暑さ対策の一例

（服　装）吸水性、速乾性に優れた綿や麻、ポリエステル素材で、熱を吸収しにくい

白などの色を選ぶ。傘は体感温度を下げる効果がある。

（食べ物）カリウム、ビタミンB1、ナトリウムの摂取が効果的。カリウムは生野菜や

果物、海藻類に、ビタミンB1は豚肉や豆類、鰻などに多く含まれる。

（水　分）人間は呼気からも水分を失うため、汗が出ていなくても水分補給は必要。

のどが渇く前にこまめに水分を取る「点滴飲み」が有効。

以上