

2026年5月

三菱養和スポーツクラブ  
三菱テニス教室会員各位

公益財団法人三菱養和会

### 三菱テニス教室 夏場の暑さ対策について(お知らせ)

平素より、弊会の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。さて、近年の気象状況により、今年の夏も厳しい暑さ(酷暑)が予想されております。熱中症のリスクが高まる中、会員の皆様が安全かつ安心して活動に取り組めるよう、以下のとおり暑さ対策を実施いたします。

#### 【暑さ対策のお願い】

##### ①体調管理について

練習参加前に体調がすぐれない場合は、参加を見合わせることをご検討ください。また、当日体調に少しでも異変を感じた場合は、速やかに練習を中断し、観覧席を利用し休憩をしてください。

##### ②水分補給

練習前後はもちろん、練習中も水分補給(スポーツドリンクをお勧めします)をこまめにしてください。大容量の水筒または十分な飲み物をご持参ください。タブレットの活用も効果的です。

##### ③冷却・休憩

氷嚢をご持参いただき、氷で手や首筋を冷やすことや、プレー前後で冷風機にあたり体温を下げることは効果的です。

##### ④熱中症の兆候に注意

めまい、頭痛、異常な発汗などが認められた場合は、すぐにお近くの指導員にお伝えください。

#### 【その他】

熱中症対策として、当会指導員に関しても、暑さ対策のために練習中に水分補給を含む対策を行いますことをご了承ください。

今後も会員の皆様が安全かつ快適な環境で取り組めるよう、指導員一同努めて参ります。引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

以上

《お問い合わせ先》 公益財団法人三菱養和会第二事業部 03-3915-2597