

# 熱中症予防対策をして 夏ゴルフを楽しむ！

- ◇プレー前日は十分な睡眠をとりましょう。
- ◇熱中症予防対策には
  - ・水分補給のための水筒や飲み物を用意しましょう。
  - ・体温調節のために「氷のう」や「冷感タオル」があると熱中症対策になります。
  - ・頭に直射日光を浴びることはとても危険です。「帽子」や「日傘」の準備をしましょう。
  - ・絶対に無理はしない。体の不調を感じたらプレー中止の決断を！

暑い夏ゴルフでは「熱中症」に気を付けなければなりません。熱中症対策を万全にして、快適なプレーを楽しんでください。

当クラブでは9月5日まで早朝ゴルフを行っています。猛暑を避け、朝の涼しい時間帯でのプレーで夏ゴルフが楽しめます。