



公益財団法人

日本テニス協会

JAPAN TENNIS ASSOCIATION

## 熱中症防止 5 ヶ条

[選手向け 5 ヶ条] (選手自身が気をつけなくてはならないこと)

- 1 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
- 2 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取らしましょう。
- 3 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
- 4 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
- 5 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

少しでも気分が悪いときは、我慢せずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

[コーチ・保護者向け 5 ヶ条] (観戦中に自身が熱中症にならないための注意事項)

- 1 帽子をかぶりましょう。
- 2 水分と電解質を十分に補給しましょう。
- 3 アルコール飲料やカフェインを含む飲料は避けましょう。
- 4 できるだけ日陰に入りましょう。
- 5 扇子やうちわなどで体を扇ぎましょう。

[大会スタッフ向け 5 ヶ条] (大会運営者がすべき対策)

- 1 熱中症の予防方法や危険性を事前に知りましょう。
- 2 氷、飲料水、パラソル、担架または車いす、AED を用意しましょう。
- 3 WBGT (暑熱環境指標値) または、気温や湿度を計測しましょう。
- 4 重傷者が出た場合の対処方法を知っておきましょう。
- 5 具合が悪そうな人を見かけたら声をかけましょう。

なお、熱中症予防対策の資料は、次の URL からダウンロードできます。

熱中症予防ガイドブック (日本スポーツ協会)

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

熱中症診療ガイドライン (日本救急医学会)

<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

(担当：医事委員会、総務委員会)