

# 熱中症の予防

お子様と一緒に熟読し、熱中症にならないための対策をお願いします。

## 熱中症にならないために

### 【練習に来る前の注意】

- 普段から体調管理に気をつける。※疲れをためない、寝不足にならないなど。
- 体調がよくないときは、無理をしないで練習をお休みする。
- 練習に持ってくる『熱中症対策グッズ』を忘れない。
- 家を出る前にも水分をしっかりと取る。※運動をする前に水分補給するとよい。
- 日差しが強いときは、帽子をかぶってくる。

### 【練習へ来るときに持ってくるもの】

『熱中症対策グッズ』

- 水筒  麦茶
- スポーツドリンク
  - ・ アイソトニック飲料 → 2倍に薄める。※薄めないと糖分の取り過ぎになる。  
※ポカリスエット・アクエリアス・ゲータレードなど
  - ・ ハイポトニック飲料 → 薄めずに飲んでもよい。  
※アミノバイタルボディフレッシュ・ヴァームウォーターなど
- ×緑茶は禁止 → 利尿作用があるのと鉄分を排出してしまうため
- ◎飲み物は、思っている以上に足りなくなるので、多めに持参すること。
- 汗ふきタオル ※汗をかいたままでは、体の中に熱がこもる。
- 着替え ※練習で着るTシャツ類は、熱のこもらない材質がよい。
- うちわ・小型扇風機
- 氷・保冷剤・霧吹き・冷却タオル

### 【練習中の注意】

- 水分補給をこまめにする。そのとき、少しずつ飲むようにする。
- のどが渇いたと感じる前に水分補給をする。※水分が足りないと体温が上がって、熱中症になりやすい。
- 汗と一緒にミネラルも排出されるので、スポーツドリンクなどが塩分も補給できてよい。
- 汗をタオルなどでこまめに拭いて、体温が上がるのを防ぐ。
- 休憩中は「霧吹きなどで体に水分を与え、うちわであおぐ」、「保冷剤などで首のまわりを冷やす」などをして、体温が上がるのを防ぐ。
- 気分が悪くなったときは、すぐに先生や当番に声をかける。

## 熱中症の症状を訴える人がいたら

### 【軽症の場合】

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②衣服をゆるめて、あおいだり、首の左右・後ろ、わきの下、足のつけ根を冷やしたりする。
- ③スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる。×吐いているときは、無理に飲ませない。

### 【重症の場合】

- 救急車をよび、救急車が来るまでの間、軽症の場合のときと同じように対処する。

## 保護者の方へのお願い

- 小さいお子さんの保護者は、すぐ連絡が取れるようにしておいてください。
- 保護者の方も熱中症対策をしっかりとって練習場所へお越し頂くようお願いいたします。