

熱中症を防ごう！

競技の前日は？

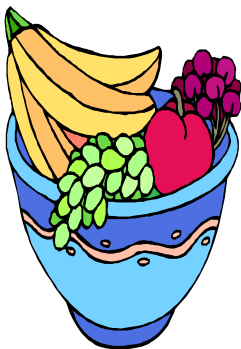
- ◆睡眠を十分にとる。
- ◆栄養を十分に摂る。
- ◆暴飲暴食を避ける。



競技直前は？

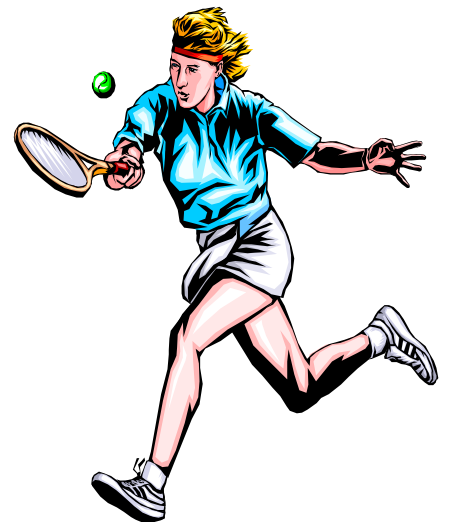


- ◆試合前に必要以上に日にあたることを避ける。
- ◆試合前の食事は高炭水化物のものと若干塩分を含んだものを2時間以上前に摂る。
- ◆試合の1～2時間前に電解質、糖質を含んだものを十分に摂る。
300～500mlのスポーツドリンクまたはフレッシュジュース。
- ◆コーヒー、紅茶、コーラなどカフェインを多く含んだ飲み物や炭酸水は避け、水やスポーツドリンクまたはフレッシュジュースなどを摂る。
- ◆肉料理、卵料理、乳製品は避けパスタやパンなどを摂る。
- ◆キャンディ、ケーキパイ、砂糖の多く含まれる食べ物を避けフルーツや野菜を摂る。



オンコートでは！

- ◆白や明るい色の帽子を被る。
- ◆白や明るい色の服を着用する。
- ◆通気性の良い軽い服装を着用する。
- ◆日焼け止めクリームを使用する。
- ◆試合中はチェンジオーバーごとに水分をこまめに摂る。
- ◆チェンジオーバーごとに身体を冷やす。
首筋、脇、太腿の部分に濡れた冷たいタオルをあてる。
- ◆出来るだけ日陰に入る。
チェンジオーバーではパラソルを利用したり、帽子などで顔に日が当たらないようにする。
- ◆汗で濡れたウェアを着替える。
- ◆もしも呼吸困難になった時には絶対に慌てない事。
- ◆次のような状態に陥ったらトレーナーを呼ぶ！
めまい、けいれん、呼吸困難、動悸、
方向感覚を失うなど。
- ◆絶対に慌てないこと



競技が終わったら？

- ◆すみやかに日陰に移動する。
- ◆十分に水分の補給を行なう。
- ◆ストレッチを行なう。



審判・役員の方へ！

主審、線審、ボールパーソンの方たちへ

- ◆パラソルを用意する。
(主審、選手)
- ◆飲料水、帽子、タオルを持ち込む。

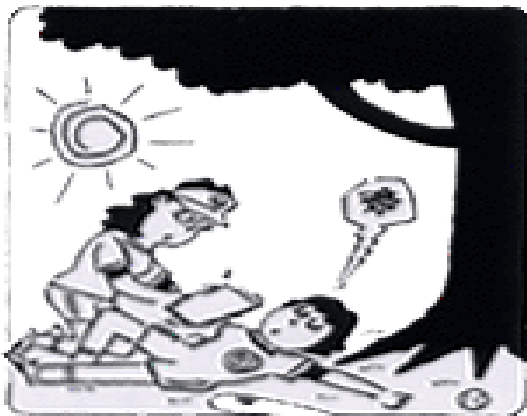
【大会運営側の準備】

- 十分な飲料水、氷、タオルを準備する。
- 選手、主審のパラソルを用意する。
- 選手、役員に対し予防策を呈示する。
- 運営役員に対し緊急時の対応方法を徹底させる。

JTA
(財)日本テニス協会医事委員会
トレーナー部会

もしも、おかしいと思ったら？

- 1) すみやかに風通しの良い日陰に移す。
- 2) 衣服を緩める。場合によっては脱がす。
- 3) 身体を冷やす。(首筋、脇、足の付け根など)
- 4) 水分を補給する。(意識がある場合のみ)
- 5) トレーナー、ドクターを呼ぶ
- 6) 意識がない時は救急車！
- 7) 心停止状態の場合は救急車を呼び、直ちに心肺蘇生法。



JTA
(財)日本テニス協会医事委員会
トレーナー部会