

熱中症に気をつけよう

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、その発生には気温、湿度、直射日光、風速などの環境や競技者の体調が関係しています。

また、熱中症発生は、競技者の暑さへの馴れも関係しており、急に暑くなり始める季節は体が順応しておらず注意が必要です。



熱中症予防

- 1) 体調の悪いときは休む
- 2) 薄着にする(通気性の良いもの)
- 3) 練習前に 200ml 程度水分を補給しておく(スポーツドリンクが良い)
- 4) 気分が悪くなったら我慢せず監督、コーチに言う
- 5) 喉が渴いていなくても 15 分～30 分毎にコップ一杯分を目安に水分補給する
(水分の吸収時間は約 90 分であり、早めの水分補給が必要です。)

お願い

- 1) 最低でも 1000ml の水分、夏場は 2000ml の水分を持参してください
- 2) 凍らせたペットボトルは、すぐに水分補給ができないのでやめて下さい
- 3) スポーツドリンクを 2 倍に薄めて冷やしたものが最適
(汗をかいて水だけを補給するとナトリウムが不足する)
- 4) 練習開始時間の 2 時間前までに食事をしてください
- 5) 体調の悪いとき(疲労、発熱、風邪、下痢など)は休ませて下さい

【簡単なスポーツドリンクの作り方】

ミネラルウォーター1リットルに塩を 2 グラムと、砂糖 30～50 グラムを入れます。水と塩と砂糖だけでも良いのですが、あまりおいしくありませんので、レモンなどでお好みに応じて味付けをすると飲みやすくなります。