

2025 熱中症予防

コロナ感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な熱中症対策をしましょう！

熱中症が起こりやすい条件

- ①気温や湿度が高い時、風が弱い、陽射しが強い時、暑さに慣れていない
- ②小さい子ども、高齢の方、体調不良の方、肥満の方、久しぶりの運動の方

熱中症予防

(1) 暑さを避ける

- ①コートに日陰があれば、ポイント間など短時間でも日陰に入る。
- ②コート外で待機中は日なたを避け、木陰に入ったり日傘を使う。
- ③涼しい服装を心がけ、帽子も活用しましょう。
- ④リーグ戦の試合の合間は涼しい場所で待機する。
- ⑤少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やし、水分を補給する。

(2) 適宜マスクを外す

- ①気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなる。
- ②熱中症予防を優先しましょう。マスク着用推奨ですが、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できて会話もしない時は、マスクを外して熱中症リスクを下げましょう。

(3) こまめに水分を補給

- ①のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。1ゲームごとの水分補給を推奨します。ポイント間2-5秒、エンドチェンジ9-10秒は守る。
- ②たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめ・梅干し・塩コンブなどで水分とともに塩分も補給。

(4) 日頃の健康管理

- ①睡眠充分か、朝食をとったか、発熱や下痢はないかなど健康チェック。
- ②体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を。試合中の体調異変時は無理をせず、棄権も選択肢の1つにしましょう。

(5) 試合方法の変更

大会日は急に暑くなる予報や「熱中症警戒アラート」などを考慮し、試合方法を変更する場合があります。
(例)「セミアド方式1セットマッチ」を「ノアド方式6ゲーム先取」へ

小さい子どもや高齢者は室内での熱中症にも注意

熱中症の症状が現れたら、 まずは涼しい場所へ移動

熱中症が疑わしい時

- すぐに風通しの良い日陰や、エアコンの効いた涼しい場所へ移す
- 衣服をゆるめる、体に水をかける、濡れタオルを当てて扇ぐ
- スポーツドリンクや塩あめ・梅干し・塩コンブ等で塩分も補給
- 自力で水分摂取ができない、意識障害がある時はすぐに救急車を呼ぶ

無理をせず試合を棄権する勇気も必要です

会場に持参するもの（例）

クーラーボックス（小）・氷・保冷剤・スポーツドリンク・経口補水液（OS-1）・塩あめ・塩タブレット・梅干し（+麦茶）・ゼリー・タオル・ソックス・日傘・アイススラリー（シャーベット状）・着替え・帽子・うちわ・冷却スプレー