

暑熱対策について各個人、各チームへのお願い

今年 COVID-19 の影響により、スポーツ活動の制限やスポーツの現場での感染予防対策など、例年と全く違う環境の下、スポーツ活動を実施する事となっています。その為、暑さへの順応の遅れやマスク着用などの影響により、脱水症状や熱中症へのリスクが高まると言われています。これを機に、各個人、各チームは今一度脱水症状や熱中症についての知識や予防法、対処法について復習するとともに、暑熱対策を徹底して頂きたいと思えます。暑熱対策により、脱水症状や熱中症はかなり予防できると言われています。自分自身、家族、友人、チームメイト、お互いで助けあえる環境を作りましょう。

○個人、チームで出来る事

- ・ 体調管理 ・ 食事(栄養)をしっかり取る ・ 休息(練習時、睡眠)をしっかり取る
- ・ 塩分や糖分を含んだ水分をしっかり取る(運動時は水だけ・お茶だけ×)
- ・ タブレット、塩などの活用 ・ 十分な氷の準備
- ・ 十分な経口補水液(OS-1 など)の準備
- ・ 脱水症状や熱中症、その対応についての知識の確認
- ・ チームメイトとのコミュニケーション(異変に気付ける)

※会場トレーナーが準備している氷などの物品は、あくまでも緊急時のみの物と理解してください。