

スポーツ活動中の熱中症予防 8 ヶ条

第 1 条 知って防ごう熱中症



CHECK ! 「暑さがもたらすからだへの影響」

第 2 条 暑いとき、無理な運動は事故のもと



暑いところで無理に運動をしても
効果はあがらない



環境状況に応じた
運動、休憩、水分補給の計画を立てる

CHECK ! 「暑さがもたらすからだへの影響」

第3条 急な暑さは要注意

夏の初めや合宿第一日目は要注意



暑さに慣れるまでの数時間は
軽い短時間の運動から徐々に増やす

CHECK! 熱中症予防のためのその他のコンディショニング

第4条 失った水と塩分を取り戻そう

水分補給は先手必勝!

5~15°C
クーラーボックス
などを利用!



ナトリウム
40~80ml(100ml中)が有効
(成分表示を確認)

CHECK! 水分摂取の方法 多量発汗には塩分補給も!

第5条 体重で知ろう健康と汗の量



環境の前後で
体重の-2%まで (例: 体重が50kgの人は1kg減少まで)

CHECK! 水分摂取の方法 多量発汗には塩分補給も!

第6条 スケスケルックでさわやかに



CHECK! バレーボールにはビーチバレーボールもある

第7条 体調不良は事故のもと

～こんな人は要注意!!～



第8条 あわてるな、されど急ごう応急処置



CHECK ! 熱中症の救急処置