



夏テニス ～熱中症対策～

➤ 熱中症を引き起こす条件

<環境>

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

<からだ>

- 激しい運動で体内に著しい熱が発生
- 暑い環境に体が十分に対応できていない



➤ 十分な予防が必要

体のケア

- 通気性が良い衣服を着用する
- 氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

外出時

- 日傘や帽子を積極的に利用する

効率的な水分補給

- 汗で失われる水分・電解質の補給が必須
- ⇒ 水ではなく**スポーツドリンク**で水分補給がベスト！



特にハードコートでは地面の照り返しが強く
発表されている気温とコート上の温度が違う。
外気温が30度を超えている辺りから十分な注意が必要

夏テニス ～熱中症対策～

熱中症の処置方法



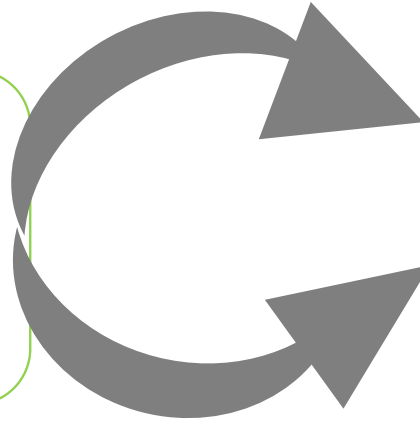
熱中症には様々な症状があります。少しでも熱中症の疑いがあるときは、すぐに対処する。

熱中症が起こってしまった場合は適切な処置を行うとともに、早急に医療機関へ連れていく。

- 意識がはっきりとしない
- 水分や塩分を自分で補給できない

<初期処置>

- ✓涼しい場所への移動
:風通しの良い日陰など
- ✓衣服を緩め、体を冷やす
:熱を体の外に逃がす



<熱中症から回復させる為に>

- スポーツドリンクで水分補給
- 足を高くした状態で寝かせる
- 濡れタオルで局所を冷やしたり
大血管(首筋・脇の下・太ももの付け根・膝裏)を冷やす

汗等で水分が体重の4%低下するとパフォーマンスが約75%に低下するといわれている。
試合前・試合中はこまめな水分補給が重要！！

吐き気や嘔吐などで水分補給が困難な場合は、病院で点滴を受ける必要がある。