



熱中症を防ごう！

選手各位

- ・栄養・休養・睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
- ・試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取りましょう。
- ・試合前、長く日に当たることは避けましょう。
- ・白や通気性の良いウェアを着ましょう。
- ・汗を拭き、出来るだけ身体を冷やしましょう。
- ・気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

試合前に気を付けること

- ・朝食は十分摂りましょう。
- ・前日から水分と電解質は十分補給しましょう。
- ・帽子、通気性の良いウェアを着ましょう。
- ・飲み水、タオル、アイスパックなどを用意しましょう。

試合が終わったら・・・

- ・すぐに日陰に移動して休みましょう。
- ・水分の補給をしましょう。(スポーツドリンクなど)
- ・栄養の補給をしましょう。(100%オレンジジュースなど)
- ・ストレッチングやアイシングをしましょう。
- ・十分からだを休めましょう。
- ・気分が悪い時は、がまんしないで、誰かに知らせてください。

観戦の皆さんへ

- ・帽子をかぶりましょう。
- ・水分と電解質を十分に補給しましょう。
- ・アルコール飲料やカフェインを含む飲料は避けましょう。
- ・できるだけ日陰に入りましょう。
- ・せんすやうちわなどで身体をあおぎましょう。

少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会本部に知らせてください！