

熱中症対策

試合の前に確認しておこう！

準備が、選手の命とプレーを守る！

以下の5つがそろっているか、試合前にチェックしましょう！



① 経口補水液



試合前・試合中・試合後にこまめに水分と電解質を補給しましょう。

② 冷房の効いた救護室（無ければタープ付きのテント）



体調不良時にすぐ休める場所を確保しましょう。風通しの良い日陰も重要です。

③ 体を冷やす氷



首・脇の下・太ももの付け根などを冷やすと、体温の上昇を防げます。

④ 扇風機



風を送って体感温度を下げたり、休憩時の体をクールダウンさせましょう。

⑤ 芍薬甘草湯



筋肉のけいれんや足がつるなどの症状に備えて、常備しておきましょう。

※使用にあたっては、医師・薬剤師の指導を受けてください。

✓ 準備と声かけで、熱中症は防げます！

「おかしいな？」と思ったらすぐに休ませ、早めに対処を！



チームみんなで支え合い、最後までベストなプレーを！

全力で楽しもう！



★嶺北シニア独自作成の資料です★