

自分の身体は自分で守る！

熱中症対策をしましょう！

2018.07.01

◆熱中症対策の前に、皆さんにお願いしたいことがあります。

★大羽根、四中工で活動する時は、①水と②ドリンクを分けて水筒に入れて準備してください。

(人工芝、天然芝内では、水しか飲むことができないので、ご理解の上ご協力ください)

★土曜、日曜、祝祭日、夏休みの活動時には、各自で水を持ってきてください。

(休憩時に冷やしたり、ケガをした時に冷やす為、家庭用冷蔵庫の製氷機でできた氷を氷のう(ビニール袋可)に入れ、小さいクーラーボックスに入れてきてください。+アイスノンもOK!)

◆自己管理をしっかりしましょう！(規則正しい生活習慣を心がける)

①朝、体調が良くない時は、無理をせず休養を取りましょう！

(原因；夜更かし‘寝不足’、栄養不足‘偏食’、暴飲暴食 等)

②帽子をかぶりましょう！

(理由；頭から首にかけて、直射日光が当たらないように遮ることで熱から守れる)

③適度な水分を補給しましょう！ (飲み過ぎは逆効果)

◆練習中や試合中に気分が悪くなったら、我慢をし過ぎないようにしましょう！

①体調が悪いなあ～と感じたら、直ぐにコーチに伝えましょう！

②十分に水分を補給しましょう！

③体を冷やしましょう！

④涼しい所で休憩をしましょう！

◆水分の中身は何にすると良いか！

①よく冷えた水(又はお茶)を用意しましょう！

②スポーツドリンクなら、水で1/2程に薄めてください。これは、原液では濃い糖質を含んでいるので、汗をかいた時に濃い成分が出ていくと、体の疲労が大きく体力を失う原因にもなる為、薄めたものを勧めます。但し、練習後や試合後は疲労回復の為にスポーツドリンクを勧めますが、大量に飲む必要はありません。

★簡単な説明でしたが、これだけを心がけるだけでも熱中症を予防できるはずです。

「自分の身体は、自分で守る！」習慣をつけましょう！

★保護者の方も、子供さんの健康管理には気配りをお願いします。もし、無理をして活動に向かった場合は指導者にひと声掛けてください。大事に至る前の対応が肝心です。

☆この夏を元気に乗り越え、ひとまわり大きく成長しましょう！