

熱中症に注意しましょう

2023.8.3 JLTF埼玉県支部

体温が異常に上昇することにより、めまいや失神、筋肉の硬直、脱力感、倦怠感、吐き気、頭痛、嘔吐、意識障害、痙攣などの症状を引き起こします。

～熱中症のメカニズム～

暑さによって引き起こされる

脱水

塩分の不足

汗は血液を材料にして作られる

血の循環不全

体温が40度を超えると生命に関わる熱射病になります

体温の急激な上昇

※脱水が無くても熱中症は発症します

- 身体を構成するタンパク質は熱に弱い → 臓器が機能しなくなる
- 身体は体温を一定に保とうとする働きを持っている

自律神経が気化、放熱を調整している

自律神経が機能しなくなる

熱中症になりやすい人 → 自律神経の働きが鈍くなっている

- ・抗ヒスタミン剤を飲んでいる人(風邪薬、アレルギーの薬など)
- ・心臓や高血圧の薬を飲んでいる人
- ・アルコールを飲んでいる人

暑熱下で開催される大会での熱中症対策

- 当日体温測定をして体調をチェックする
- 冷却用のアイス、ドリンクの準備
- 帽子、日焼け止め、日傘などの準備

こまめな水分補給が重要です

豆知識

スポーツドリンク

・アイソトニック飲料 ・ 運動前

糖質多め

・ハイポトニック飲料 ・ 運動中・運動後

水分吸収が早い

2023年度 7月以降開催の大会についてのお願い

7月以降の新型コロナウイルス感染拡大防止対策につきましては、2023年4月20日改訂「新型コロナウイルス感染拡大予防 JTA公式テニストーナメント開催ガイドライン」埼玉県新型コロナウイルス感染症総合サイトを基準に、5類移行にともなう感染対策の一部緩和と、**基本的な対策の継続**を今後もすすめてまいります。
安心、安全な大会開催のため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

体調チェック

- 平熱を超える発熱（検温してからお越してください）
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい

※ **体調がいつもと違うと感じたら参加の見合わせをご検討ください**

試合会場での注意事項とお願い

- ※ **試合中のマスク・フェースマスクの着用はできません。必要な方は診断書の提出をお願いします**
- ※ コート外でのマスク着用につきましては個人の判断にお任せいたします
- ※ 飛沫発生抑制のため、大声を出さないようお願いします
- ※ マスクの着用を含めた**咳エチケット**をお守りください
- ※ ゴミはお持ち帰りください

※ **こまめな手洗い、アルコール等による手指の消毒の徹底をお願いします**