

暑熱下で開催される大会での熱中症対策

- ・ 大会当日は体温を測り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

試合前の水分の上手な取り方

- 15分に1回程度 200～250ml
- 少し冷たい程度のもものを飲む(5°C～15°C)
- Na濃度 40～80mg/100ml
- 糖質濃度 4～8%程度

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
		・ハイボトニック飲料	・運動中・運動後	水分吸収が早い

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

～熱中症のメカニズム～

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。

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て

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

感染症予防にご理解、ご協力をお願いします

大会会場では新型コロナウイルス、ノロウイルス、RSウイルス、インフルエンザ等の感染症予防対策として

- ・手指の消毒
- ・石鹸による手洗い を実施しております

試合に入る前、試合後にご協力をお願いいたします

消毒液は本部、受付に、水道設置場所には消毒液と石鹸を設置しています

健康状態について

- ・ 平熱を超える発熱
- ・ 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

以上のような症状がある場合は出場見合わせをご検討ください

会場内では咳エチケットをお守りください