

2018年5月

公益財団法人日本テニス協会

熱中症防止5ヶ条

[選手向け5ヶ条] (選手自身が気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 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。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

少しでも気分が悪いときは、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！

[コーチ・保護者向け5ヶ条] (観戦中に自身が熱中症にならないための注意事項)

1. 帽子をかぶりましょう。
2. 水分と電解質を十分に補給しましょう。
3. 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。
4. できるだけ日陰に入りましょう。
5. 扇子やうちわなどで体を扇ぎましょう。

[大会スタッフ向け5ヶ条] (大会運営者がすべき対策)

1. 熱中症の予防方法や危険性を事前に知りましょう。
2. 氷、飲料水、パラソル、担架または車いす、AEDを用意しましょう。
3. WBGT (暑熱環境指標値) または、気温や湿度を計測しましょう。
4. 重傷者が出た場合の対処方法を知っておきましょう。
5. 具合が悪そうな人を見かけたら声をかけましょう。

併せて、本協会では、大会会場で事故が発生した場合のAED対応を含む応急措置の準備及び近隣病院との連携を含む緊急対応体制の整備と関係者への周知の呼びかけも行っています。なお、熱中症予防対策の資料は、次のURLからダウンロードできます。

熱中症予防ガイドブック (日本体育協会)

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

熱中症診療ガイドライン (日本救急医学会)

<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

(担当：医事委員会、総務委員会)