

# 暑さによるトラブルを防ぐために～熱中症対策～

★気温が高い中でテニスをプレーする場合

1. 十分な睡眠🙄
2. しっかり食事をとる🍴
3. 暑い中プレーすることを考えて、準備をする☀️

試合前日から、食事・水分をしっかりととり、よく寝て、コンディションを整えましょう。

また、試合中も水分補給をし、試合が終わった後も涼しい場所でストレッチをするなどしましょう。

★試合会場に持って行くもの ※必要なものは全てコート内に忘れずに持って行きましょう。

- テニスラケット
- テニスシューズ
- テニスウェア（吸汗速乾素材のもの）
- 飲み物（2ℓジャグなど）
- タオル
- 帽子、サンバイザー（帽子の方が好ましい）
- 着替え
- 小さいクーラーボックス



※クーラーボックスをコート内に入れることは禁止されていません。

クーラーボックスの中には、予備の飲み物、氷や保冷剤、氷嚢、エネルギー補給ゼリーなどを入れておくと良いです。

コートチェンジの時は、しっかり水分補給をし、首の後ろを冷やすなど身体のケアをしましょう。

飲み物は、水やお茶では、排出も早いため脱水症状になりやすいです。

そのため、少し薄めたスポーツドリンクや、経口補水液が良いでしょう。

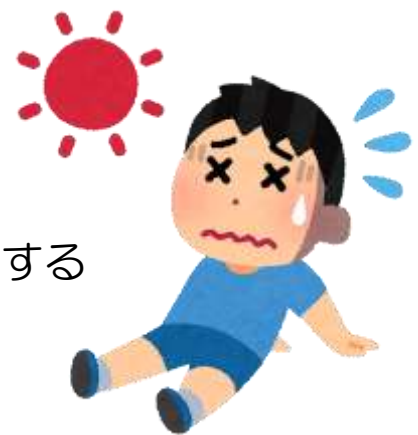
500mlペットボトルでは足りません。

勝ち上がれば、それだけ長くコートに立つことができます。それだけの準備をしましょう。

★試合中、具合が悪くなったり、身体に異変を感じたら  
すぐにコートレフェリーに申し出るようにしてください。

## 身体の異変の例

- ・視界がぼやける
- ・筋肉がつったり、けいれんが起きる
- ・頭がボーッとする
- ・頭痛
- ・気持ちが悪くなる
- ・立っていたくない気分になる
- など



熱中症は、最悪死に至ることもあります。

無理をせず、我慢せずに、周りの人に助けを求めてください。

★テニスは個人スポーツです。コートに入ったら様々なことを自分で対処できなければなりません。テニスプレーヤーとしての自覚を持って、熱中症にならないように予防することがなにより大切です。

★顧問の先生方へ テニスは個人競技ではありますが、引率のご協力を出来るだけお願いします。

特に個人戦、会場に生徒1人にならないように引率していただければと思います。宜しくお願いします。