

# しっかり予防！ 熱中症対策

夏に限らず日頃から運動前の体調管理は大切です。  
特に体に大きな負荷がかかる気温が高い中でのスポーツ現場では、寝不足、疲労、風邪気味などの体調不良は熱中症の大敵。  
夏場は普段よりも一層、体調管理を心がけましょう。



## 徐々に暑さに慣れて行こう！

急に暑くなった場合には普段よりも運動量を落として活動し、日頃の生活の中で暑さに慣れて来たところから徐々に運動量増やすなどの工夫が必要です。



## 薄着と衣服の素材選び

皮膚表面から熱発散がされることを考えると、半袖、短パンでの活動が夏場は適しています。

ケガ防止の観点から長ズボン着用が求められスポーツ種目がありますが、このような場合には、より一層運動量を落としたり、休憩時間を長く取る（休憩中は締付けを緩めたりの対応）、暑さに慣れるための順化期間をとるなどの対応が求められます。



## 帽子や日傘で直射日光を避けよう！

エアコンのかかった場所で休憩したり、風通りのいい木陰で休憩をとるようにしましょう。屋外で、直射日光が当たる場合には帽子や日傘を着用するとよいでしょう。

## 気分が悪くなる前にこまめに休憩をとろう！



一般的なスポーツドリンクには塩分（ナトリウム）が含まれており、水分と塩分が同時に摂取できる面で効果的です。

子どもなどでスポーツドリンクが苦手な場合には、利尿効果のあるカフェインを含まない麦茶などの水分とともに、塩分を含んだタブレットを摂取するのが良いでしょう。



## 身体を冷やそう！

日陰で冷たい水分を補給するのはもちろんですが、アイスタオルを首にまくとか手のひらを冷やすのも有効です

