

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。