

熱中症対策

水分補給について

早めの時期からの予防が大切です。
マスクをしてると喉の渇きを感じにくくなります。
普段から**水分補給**には気をつけて**熱中症予防**しましょう。

熱中症予防のための水分補給

1

試合や練習を始める前に水分補給

目安 試合や練習開始 30分前に 300ml (コップ 1~2 杯) 程度

2

こまめにとる

目安 15~30 分間隔で 200ml (コップ 1 杯) 程度

3

適度に冷やす

目安 5℃~15℃

4

吸収の早いスポーツドリンクを選ぶ

目安 スポーツドリンクが汗で失われる水分とミネラル・スタミナを維持するためのアミノ酸、糖質などが一緒に撮れます ※練習の際も水分を多めに持ってきてください。

※喉がものすごく渇いたり、下痢や吐き気をもよおしたり、頭痛などの症状も熱中症の兆候です。

※練習中に体調が良くないと思った時には、無理をしないですぐにコーチに伝えて、休養をとってください。

※こまめに氷のうやネックリングなどで身体を冷やすことも心掛けてください。

