

愛知県ジュニア新人テニス大会
参加選手・コーチ・保護者の皆様へのお願い

全国各地で熱中症事後が発生しています。

選手・応援の皆さんは、各自で水やスポーツ飲料等を持参の上会場へお越しください。試合前には適切な水分補給をしてください。

熱中症に対する5ヶ条を必ず読んで対策をお願いいたします。

気分が悪くなった場合は、すぐに試合を中止し運営スタッフへ申し出てください。

[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エアを着ましょう。
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。

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>