

熱中症を防ごう！

競技の前日は？

睡眠を十分にとる。

栄養を十分に摂る。

暴飲暴食を避ける。



競技直前は？

試合前に必要以上に日にあたることを避ける。

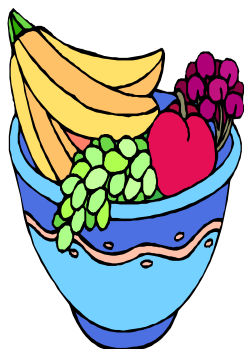
試合前の食事は高炭水化物のものと若干塩分を含んだものを
2時間以上前に摂る。

試合の1～2時間前に電解質、糖質を含んだものを十分に
摂る。

300～500mlのスポーツドリンクまたはフレッシュジュース。
コーヒー、紅茶、コーラなどカフェインを多く含んだ飲み物
や炭酸水は避け、水やスポーツドリンクまたはフレッシュ
ジュースなどを摂る。

肉料理、卵料理、乳製品は避けパスタやパンなどを摂る。

キャンディ、ケーキパイ、砂糖の多く含まれる食べ物
を避けフルーツや野菜を摂る。



オンコートでは！

白や明るい色の帽子を被る。

白や明るい色の服を着用する。

通気性の良い軽い服装を着用する。

日焼け止めクリームを使用する。

試合中はチェンジオーバーごとに水分をこまめに摂る。

チェンジオーバーごとに身体を冷やす。

首筋、脇、太腿の部分に濡れた冷たいタオルをあてる。

出来るだけ日陰に入る。

チェンジオーバーではパラソルを利用したり、帽子などで顔に日が当たらないようにする。

汗で濡れたウェアを着替える。

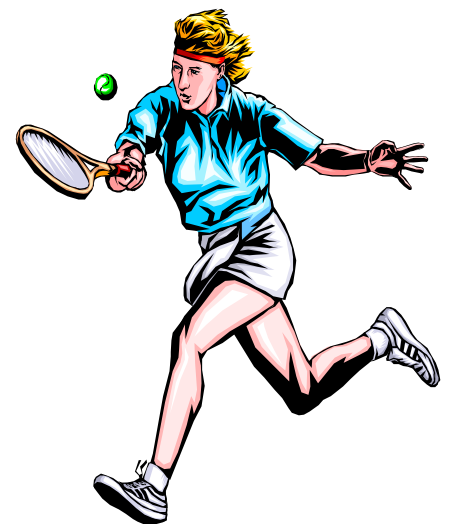
もしも呼吸困難になった時には絶対に慌てない事。

次のような状態に陥ったらトレーナーを呼ぶ！

めまい、けいれん、呼吸困難、動悸、

方向感覚を失うなど。

絶対に慌てないこと



競技が終わったら？

すみやかに日陰に移動する。
十分に水分の補給を行なう。
ストレッチを行なう。



審判・役員の方へ！

主審、線審、ボールパーソンの方たちへ
パラソルを用意する。
(主審、選手)
飲料水、帽子、タオルを持ち込む。

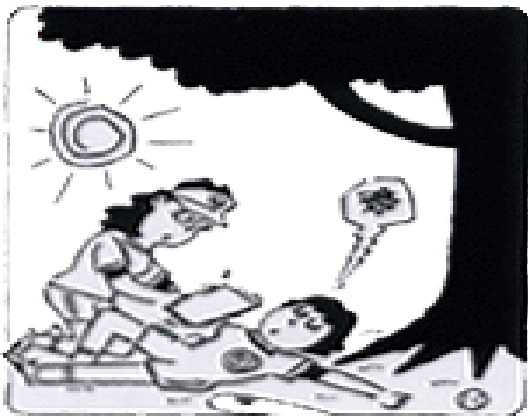
【大会運営側の準備】

十分な飲料水、氷、タオルを準備する。
選手、主審のパラソルを用意する。
選手、役員に対し予防策を呈示する。
運営役員に対し緊急時の対応方法を徹底させる。

JTA
(財)日本テニス協会医事委員会
トレーナー部会

もしも、おかしいと思ったら？

- 1) すみやかに風通しの良い日陰に移す。
- 2) 衣服を緩める。場合によっては脱がす。
- 3) 身体を冷やす。(首筋、脇、足の付け根など)
- 4) 水分を補給する。(意識がある場合のみ)
- 5) トレーナー、ドクターを呼ぶ
- 6) 意識がない時は救急車！
- 7) 心停止状態の場合は救急車を呼び、直ちに心肺蘇生法。



JTA
(財)日本テニス協会医事委員会
トレーナー部会