

熱中症を防ごう！

1. 適切な水分摂取

1) 練習・試合前にコップ 250～500mL の水分摂取

2) 練習・試合中にもこまめに水分摂取: 喉が渴いてからでは遅

い!

3) 水分だけではなく汗で失われる塩分も一緒に摂取

① 市販のスポーツドリンク: 塩分が少なく糖分が多い

② 体に吸収されやすい塩分と糖分の比率がある→ OS1 などの

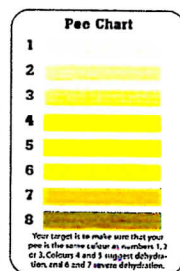
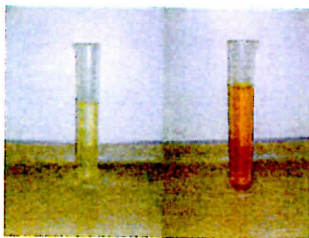
経口補水液

2. 尿のチェック: 選手が自分でチェック

“濃い色”の尿は体の水分が足りていないサイン

「朝からトイレに行っていません」 「おしっこ全然したくあり

ません」



3. 症状

1) めまい、立ちくらみ、生あくび、脱力感、倦怠感、頭痛、吐き
気

2) 脚・腕・腹部などに痛みを伴ったけいれん: 「脚がつる」など

3) 意識障害: 「応答が鈍い」「言動がおかしい」「意識がない」

4. 対処法

1) 衣服や靴ひもをゆるめ、日陰で休ませる

2) 適切な水分摂取: OS1 などの経口補水液を少しずつ飲ませる

3) 冷やす: 腋の下や脚の付け根(そけい部)

ぬるま湯を霧吹きでかけてあおぐ

4) 「水分を取れない」「意識障害」は**すぐに医療機関へ!**