

熱中症を予防しよう！

ずっと
夢を持ち続ける
ために

水分・塩分

- 活動前 30分前までにしっかり飲む
(250~500ml)
- 活動中 こまめに(100~200ml)
- 摂取量 1日に約2.5Lの水分摂取
- 種類 水できればスポーツドリンク
- 温度 冷たいものを(5°C)
- 塩分 タブレット等の活用

体調管理

- 脈拍 起床時80/分以上は脱水傾向
- 睡眠 寝不足はNG
(最低7~8時間は寝よう)
- 体重 起床時2~3%減は注意
- 快食 特に朝食は必ず取る
- 快便 下痢の時は水分補給を
- 水分補給 人間は1日に約2.5Lの水分摂取が必要
- 尿の色 濃すぎる尿は脱水症状

休憩

- 休憩 15~20分毎に
試合時はクーリングブレイク
- 遮熱 日陰やテントで日射を遮る
- 冷却 ①手のひらから肘を冷水
(アイスバケツ等)に入れる
②タオル、氷等で首、脇下、
足の付け根を冷却
③扇風機等で送風する

長崎県高等学校体育連盟サッカー競技専門部
長崎県サッカー協会2種委員会・医学委員会

