

東京高専 硬式テニス部 夏休みの練習 熱中症対策

練習前

◆前日から家を出る前にかけて行うこと

- ① 8 時間以上の睡眠を取ること.
- ② 朝食を取ること (ミネラルの補給).
- ③ マイボトルを用意すること.
- ④ 帽子, タオル, 着替え, 日焼け止め等を準備すること.

◆学校で練習前に行うこと

※準備は低学年と決めつけず, 部員全員で進めよう.

⑤ ジャグを準備する.

※ジャグをしっかりすすぐ, 氷を素手で扱わない, などの衛生面にも注意.

※塩分が補給できるようソルトドリンク (0.2% : 1ℓの水に食塩 2g) やポカリを活用すること.

⑥ コート上に, 日差しから避難できるテントを設置する.

※給水時間など, ちょっとしたすき間でも日陰に入るようにすること.

※熱中症計をテントに下げる。WBGT 31° 以上ではオンコートでの練習中断・中止も検討すること.

⑦ 出欠と健康チェックを毎回行うこと.

※名簿を作成して記録し, 保管すること。その日の気温・湿度, 体調不良者も記録すること.

練習中

- ・軽いウォーミングアップメニューから始めて体を暑さに慣らすこと.

※熱中症の発生時刻は 10:00~12:00 が最も多い.

- ・自由給水できるよう, リーダーや上級生が配慮すること.

- ・15分程度に一度は, 給水の区切りを入れ, 30分程度に一度は日陰に入る休憩を入れること.

- ・午前・午後に分ける場合は, 昼休みを 90 分は入れる.

- ・長距離走のような継続したランニングの練習は避けること。(ボール拾い等も含め)

※熱中症発症の原因のうち半分以上が継続したランニング.

- ・部員間の体力差を考慮して練習メニューを組むこと.

- ・体調悪化の手前, 予兆の段階で, 無理をせずに申し出ること。→ まずは給水し, 日陰で休む.

- ・休んでいる選手がいる場合, ときどき様子を見に行行って回復を確かめること.

練習後

- ・自主練を含め, 午後 5 時までにはコート整備を終える.

- ・体力回復のためにも, 早めに帰宅すること.

救急処置

- ・体調異変がみられたら, すぐに涼しい場所に移動し, 衣服を緩めて寝かせる。給水させる.



顧問・保健室・学生課等に報告する.

休息して様子を見る。その日の練習は休む.

回復した段階で帰宅する。回復しない場合は保護者に連絡する.

- ・意識がもうろうとしている, 応答がにぶい, ふらつく, 足がもつれる... 等の重症の場合



7 1 1 9 に電話して, 救急車の要請について相談する.

顧問・保健室・学生課等に報告する.

濡れタオルで体を拭く, 風を当てる, 冷やす等の応急処置を行う.