

深部体温
を下げて **熱中症**を防ごう!!

熱中症予防チェック項目

自分の体の調子についてのチェック項目

”いいえ”にひとつでもチェックが入っていれば、いつも以上に水分補給、深部冷却に注意し、練習・試合に臨んでください。()内は注意事項です。各項目()内の症状がある場合は、指導者に相談しましょう

- | | |
|--|--|
| ① 良質な睡眠はとれていますか？(睡眠不足) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ② 3食規則正しく摂れていますか？(食量減少) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ③ 体重は減っていませんか？(体重減少) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ④ 体調不良ではないですか？(下痢、嘔吐) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ⑤ 風邪気味ではないですか？(微熱、咳、頭痛) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ⑥ 精神的にも体力的にも疲れてないですか？(疲労蓄積) | はい ☐ いいえ ☐ |
| ⑦ 熱中症について理解していますか
(例:のどの渇きを感じる前に飲水するなど) | はい ☐ いいえ ☐ |



練習・試合前に確認しよう

- ☐ グラウンド近くの涼しい場所は？
- ☐ 氷はすぐに持ってこられる？
- ☐ 経口補水液は準備 OK？
- ☐ 水をはったバケツやクーラーボックスは準備 OK？
- ☐ タオル、ホース、扇風機などもできれば準備を

