

重要**【サッカー練習・試合時の熱中症対策】****1. 子供は特に熱中症になりやすい・・・その理由として**

- 1) 発汗量が少なく、体内に熱を取り込みやすい
- 2) 汗腺の機能が十分に発達していない
- 3) 衣服による調節が自ら進んで出来難い

2. 熱中症を予防するには

- 1) **こまめに、水分&塩分を補給する**
・スポーツドリンク ・お茶 ・水
- 2) 風通しがよく汗が蒸発し易いウェアを着用、帽子をかぶる
- 3) 朝食抜きや睡眠不足時は運動を控える。子供の状態を良く観察し、ちょっとした事やいつもと違う変化をみのがさないようにする
- 4) **子供に自分で水分を取る訓練をさせる**
・コーチが水分を飲むタイミングを決めたりしない
- 5) 具合が悪くなった場合は、早めに中止させ適切な処置をとる

3. 気分が悪くなったら

- 1) 日陰に寝かせ体温を下げるために「**冷たいタオル等で冷やす**
特に脇の下、首筋、太股の内側を拭くこと」

また、冷えたペットボトルや缶ジュース等を活用

- 2) 次にウチワ等で体に風を送って冷してやるように

4. 水分補給はどのようにするのか？

- 1) 運動中だけでなく、運動前・運動中・運動後にも摂取
特に運動中はこまめに飲む
- 2) 一般的には1時間以内の軽い運動なら、水分で充分といわれている
- 3) それ以上になると「運動時のエネルギー源+汗」で、電解質が必要となってくるので、**【スポーツドリンク】** が適している
- 4) 喉が乾いてからでは遅すぎる。
適切な水分補給とタイミングを心掛けるようにすること