

ヤングリーグ熱中症予防 3 ヶ条

1. 暑さや、暑さへの慣れに応じて運動強度、
休息を調整しましょう
2. 水分と塩分をこまめに摂取しましょう
3. 睡眠と食事を十分にとりましょう

解説

1. 暑さ指数 (WBGT) や、気温湿度といった環境条件と、体調体質といった身体条件に応じた練習を行ってください。初夏などの「暑くなり始め」、梅雨の晴れ間などの「急に暑くなる日」は熱中症の事故が多発します。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化を行いましょう。
2. スポーツドリンクなどを利用し汗で失われる水分と塩分を補給しましょう。目安としては運動による体重減少が、体重の 2% を超えないように補給することが推奨されます。※体重 50kg なら運動で 1kg 以上体重が減らないようにする
3. 毎朝、そして運動前後の体重測定は体調管理に有効です。疲労、空腹、睡眠不足、発熱、下痢など体調の悪いときは熱中症の危険性が高くなります。選手自身のセルフチェックと指導者の体調チェックで事故を未然に防ぎましょう。

参考

熱中症は適切な予防措置を取れば防ぐことができます。そのためには正しい知識が必要です。一例として下記サイトの動画等を挙げます。

JSCO (日本スポーツ協会) [「熱中症を防ごう」](#)

