

平成 24 年 7 月 14 日

各チーム責任者殿

茨城県ミニバスケットボール連盟

会長 加藤 孝幸

熱中症の予防について

茨城県ミニバスケットボール連盟の各事業の実施におきましては、連盟所属の各チーム関係者、選手及び保護者育成会の協力、そして、連盟役員と各地区委員の協力により円滑な運営できることを心より厚く御礼申し上げます。

さて、ここ数日間、急に暑熱環境となり、熱中症が多発する時期となりました。ミニバスケットボールの指導には選手の健康管理も重要なことです。熱中症で死亡事故につながるケースもありますので、無理をしないで以下に示す適切な対応で効果的なトレーニングに努めてください。

記

選手には

- 1．こまめに水分・塩分を補給させる。（水だけではダメ！）
- 2．競技前にも十分水分を補給させる。
- 3．暑いときは熱中症の注意をはらい、おかしい時は早めに休息させる。
- 4．疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動をさせない。

指導者は

- 1．万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。
- 2．暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。
- 3．熱中症の事故は急に暑くなった時に多く発生しています。夏の初めや合宿の第1日目には事故がおこりやすいので要注意です。
- 4．急に暑くなった時には運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

以 上