

30JTA 発第 021 号

2018 年 5 月 22 日

地域・都道府県テニス協会
理事長各位

公益財団法人日本テニス協会

専務理事
総務委員長
医事委員長



「熱中症防止 5 ヶ条順守」に関するお願い

平素より日本テニス協会の諸活動並びに公式トーナメント大会の開催に多大なご協力を賜り、感謝申し上げます。

本協会は、試合における安全・安心の確保の一環として夏季の大会、練習会等での熱中症の発生を予防するための呼びかけを本協会主催大会を中心に行って参りました。

本年度は新たに、以下の JTA 公式大会の地域・都道府県予選大会主催者に対して、競技、練習における熱中症の予防のための 5 ヶ条順守をお願いすることといたしました。

- ジュニア大会（全国小学生、全国中学生、全国高等学校、全日本学生及び全日本ジュニア大会）及びベテラン大会の全国大会の都道府県及び地域予選大会
- 全日本学生庭球同好会連盟所属同好会の地域大会出場者
- テニス日本リーグ・ファーストステージ出場選手
- 全国実業団対抗戦テニス大会・ビジネスパル出場選手

つきましては、貴協会主催大会向けに選手、コーチ・指導者、大会スタッフを対象とした「熱中症防止 5 ヶ条」の呼びかけを準備いたしましたので、ご対応の程、よろしくお願い致します。併せて、大会会場で事故が発生した場合の AED 対応を含む応急措置の準備及び近隣病院との連携を含む緊急対応体制の整備と関係者への周知もお願い申し上げます。

以上

添付

熱中症防止 5 ヶ条（ワードファイル）

2018年5月

公益財団法人日本テニス協会

熱中症防止5ヶ条

[選手向け5ヶ条] (選手自身が気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取りましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

[コーチ・保護者向け5ヶ条] (観戦中に自身が熱中症にならないための注意事項)

1. 帽子をかぶりましょう。
2. 水分と電解質を十分に補給しましょう。
3. アルコール飲料やカフェインを含む飲料は避けましょう。
4. できるだけ日陰に入りましょう。
5. 扇子やうちわなどで体を扇ぎましょう。

[大会スタッフ向け5ヶ条] (大会運営者がすべき対策)

1. 熱中症の予防方法や危険性を事前に知りましょう。
2. 氷、飲料水、パラソル、担架または車いす、AEDを用意しましょう。
3. WBGT (暑熱環境指標値) または、気温や湿度を計測しましょう。
4. 重傷者が出た場合の対処方法を知っておきましょう。
5. 具合が悪そうな人を見かけたら声をかけましょう。

なお、熱中症予防対策の資料は、次の URL からダウンロードできます。

熱中症予防ガイドブック (日本体育協会)

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

熱中症診療ガイドライン (日本救急医学会)

<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

(担当：医事委員会、総務委員会)