

熱中症防止 5 ヶ条の呼びかけ

本大会期間中も大変暑くなることが予想され、熱中症が懸念されます。
選手の皆さんは、熱中症の対策に万全を期していただくようお願いします。

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に知らせて下さい！

以 上