

ガンバ堺ニュース 9月

《熱中症の予防》

9月に入りましたが、連日猛暑日が続いています。各自熱中症を知り、対策を行いましょう。

真夏の炎天下で激しいスポーツを行なうと、熱中症という病気になることがあります。

体温が上がりすぎると、意識がなくなることや、重症の場合は命にかかわる場合もあります。

- ① 10分毎くらいに水分補給を行ないましょう。(必ず各自で水分を多めに用意しましょう!!)
- ② 身体への吸収をよくするためには、5℃くらいの冷えたものが適しています。普通の水でも十分ですが、汗をたくさんかくようなときは、少し糖分や塩分を含んでいるものが適当です。ただし、糖分が多すぎると体への吸収が悪くなります。(市販のスポーツ飲料は飲みやすい様に甘みが強くなっているので、少し薄めるくらいが良いという考えもあります。)
- ③ 涼しい衣服を着て、帽子をかぶりましょう。(ゲーム中以外の時、キャップはOK!)
- ④ 体調があまりよくなかったり、気分が少しでも悪くなったりしたら無理をせずに練習を休みましょう。

《熱中症とは》

- ① 高温 ②多湿 ③無風 ④直射日光の当たるグラウンド ⑤通気性の悪い体育館 などの環境下で激しい活動を行い、脱水、体温上昇、血液循環障害などで生じるスポーツ傷害です。

—発生時期—

熱中症は4～9月と幅広く起こりますが、7～8月に圧倒的多数発生します。

—水分補給—

練習開始前から水分補給(500ml)をしていないと間に合いません。給水の基本として、最低20分に1回は水分補給するのが目安です。1回にたくさんの補給は帰ってバテや脱力感を生みます。ので、1回に200～300ml(コップ1杯)を目安にして下さい。さらに4,5℃の冷えた水分を摂った方が体内吸収もよく体温の上昇を防ぐ事ができます。常時飲水できるようにこれからは多めに水分を準備して下さい。特に低学年は危険ですので、必ず準備をお願いします。

—予防—

28℃以上の環境下では要注意なので、運動前から水分を体に補給してください。また、発汗によって失われた水分の体重減少に注意し軽快な服装で風通しをよくしておきましょう。もちろんの事ですが、練習や試合の後には必ず着がえてから帰ることと不眠、不良は最も危険です。健康に夏をのりきる為にも自己管理をしっかりとしましょう。

※無理な運動、トレーニングは何も効果が上がりませんが、自分に甘えるのではなく、自分の体や知識を認知してこれからの暑熱の中の運動、夏のトレーニングを行ってください。

《お知らせ》

入会時配布のガンバ堺パンフレットやガンバ堺ニュースで紹介していることと多々重なる部分がありますので、この機会にぜひ熟読してほしいと思います。そして、保護者の方々にベストサポーターになってもらいたいと思います！他学年の保護者様もご興味のある皆様は、こちらのサイトでもご覧になれますので、ご確認下さい。

https://www.jfa.jp/youth_development/players_first/pdf/best_supporter_book.pdf