新年度が始まり、それぞれのカテゴリーでのバスケットボール活動がますます盛んになることと思います。

年々気温上昇が予想され、これからの時期、ご存じの通り【熱中症】のリスクが高まります。

【熱中症】とは、高温多湿環境や激しい運動によって体温調整機能がうまく働かずに体内に熱がこもり、様々な症状を引き起こす障害の総称です。場合によっては【命に関わる】事もあります。

特にスポーツ活動中は適切な【予防】が重要です。

冷房設備がない体育館や屋外での活動、疲労が溜まった状態での練習や連日行われる試合などでは、より十分な対策が必要となります。

正しい対策を講じる事で熱中症は防ぐことができます。

そこで、JSPO（日本スポーツ協会）が発表している「熱中症を防ごう」についてご紹介いたします。

日々のバスケットボール活動において、事前に以下のリンク(のＨＰ)をご参照いただき、選手はもちろん、指導者・保護者・関係者の皆様が協力し、活動環境を整えるようにご配慮ください。熱中症による事故を未然に防ぎ、誰もが安心してバスケットボールができるように努めていただけますよう皆様の協力をお願いいたします。

奈良県バスケットボール協会医科学委員会

○ JSPO (日本スポーツ協会)　熱中症対策ページ＞＞
https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html

○ 熱中症になった際の救急処置はこちら＞＞
https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid915.html

○ 重篤な熱射病の際の処置はこちら＞＞
https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid916.html

関連リンク
- JSPO (日本スポーツ協会)　熱中症対策ページ
- 熱中症になった際の救急処置
- 重篤な熱射病の際の処置