

# 熱中症に気をつけよう！！



・こまめに（15～30分ごと）水分を摂取し、体重の3%以上の発汗が想定される場合、運動が90分を超える場合は、0.2%程度の塩分を含んだものを摂取するように【スポーツドリンクや水、お茶など何種類かドリンクを用意すると良い】

・きちんと食事を取りましたか？、睡眠をしっかりと取りましたか？、脱水症状・かぜなど体調不良ではないですか？しっかりと自己管理をし万全の状態ですべてプレイしますよう！！

中国テニス協会 トレーナー

