

# 新潟市民選手権 チーム対抗(チーム4)

## 結果

主催	新潟市テニス協会		
協賛	YONEX 株式会社		
期日	2024年8月4日(日)		
種目・会場	【マスターズ】【サテライト】【フューチャーズ】	『新潟市庭球場』	〒951-8511 新潟市中央区 114-1
使用球	ヨネックスツアープラチナム		
参加料	8,000円 /チーム		(当日徴収) ※おつりのないようご注意ください
競技方法	【試合の順序】	「女子ダブルス」→「男子ダブルス」の順序で試合に入っていただきます。 勝敗が「2-0」になった場合は、勝利が決定しますのでミックスダブルスは打ち切りとなります。 勝敗が「1-1」になった場合は、代表者によるミックスダブルスで決定戦を行います。	
	【試合の方法】	男子ダブルス・女子ダブルスは、6ゲーム先取(ノアドバンテージ方式) ミックスダブルスは、『7ポイントマッチタイブレーク』方式で行います。 *状況により一部ゲーム内容を変更する場合があります。	
	【リーグ戦における順位決定方法】	別紙記載	【決勝トーナメント進出方法】 3チームリーグ→1位 4チームリーグ→1位と2位
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ボールは、初戦及び決勝のみニューボールを使用します。ミックスダブルス及びその他の対戦はセットボールを使用します。(1チーム4球使用)</li> <li>● ボールは全てリーグ戦の終了時及び決勝トーナメントの結果報告時に本部に返却してください。</li> <li>● 全試合 原則ノーレスト。(簡易的な給水は可・ベンチには座らないでください) 但し、気温等により変更になる場合があります。その際は、大会本部より指示を行います。</li> <li>● <u>欠場が出た場合</u>・・・3組リーグは、そのまま2組で対戦します。勝者が決勝トーナメントに進出します。 4組リーグは、そのまま3組または2組で対戦していただきます。その場合、決勝トーナメントへは1位のみ進出となります。</li> <li>● 審判はセルフジャッジ。</li> </ul>	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>表彰対象 ⇒ 全クラス 1位、2位、3位</b></li> <li>● 発表したオーダーオブプレー表に記載の『受付時刻』迄に、本部にて『受付』を済ませてください。</li> <li>● 『遅刻』(受付時刻迄に本部へ受付の申し出がない)の場合は出場できません。</li> <li>● <b>エントリー締め切り後のキャンセルや変更はできません。当日のメンバー追加は1人だけ認めます。</b></li> <li>● オーダー用紙(2枚複写)は速やかに記載し、挨拶の時に1枚目(青色)を対戦相手と交換してください。 <u>※オーダー用紙交換時、NO. 3のミックスダブルスも必ず記入してください。</u></li> <li>● 試合での服装は、テニスウェアを着用してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ テニスメーカーのTシャツの着用は認めます。</li> <li>・ フェイスマスクの着用は認めません。</li> <li>・ ウォームアップスーツの着用については本部の指示に従ってください。</li> <li>・ 男子55歳以上、女子50歳以上は天候に関係なく、ウォームアップスーツの着用を認めます。</li> </ul> </li> <li>● 試合前の練習は、初戦のみ1人サービス4本以内とします。(レシーバーは返球しないでボールをキャッチしてください。)</li> <li>・ 2試合目以降の試合前練習はありません。あらかじめウォーミングアップをしてコートにお入りください。</li> <li>・ スペース内においてボレーボレー等の打ち合いは禁止です。(新潟市庭球場は、壁打ちスペースにおいての練習は可能)</li> <li>● 結果は、必ず勝者がオーダー用紙2枚目(白色)にスコアを記載して本部に報告してください。</li> <li>● ルールは日本テニス協会のテニス規則に準じて行います。試合進行は本部の指示に従ってください。</li> <li>● 天候、その他不測の事態が生じた場合は、主催者の判断で試合方法などを変更することがあります。</li> <li>● 試合中の負傷・事故が起きた時は速やかに役員に報告してください。応急手当は行いますが、その後の責任は負いません。</li> <li>● 試合中、携帯電話等の使用を禁じます。 飲酒はいかなる場所でもできません。</li> <li>● 駐車場を含む敷地内は、全面禁煙です。(駐車場に停めた車内も含みます)</li> <li>● 小雨決行ですが、悪天候における中止の有無は、現地にて各自ご確認ください。 開催の有無につきまして、「会場」、「事務局」への電話での問い合わせはお受けできません。</li> </ul>		
お願い	<b>新型コロナウイルス感染症防止対策(ガイドライン)を遵守し、安全安心な大会運営にご協力をお願い致します。</b> ※感染防止及びプレーしている選手の妨げになりますので、会場内は「大きな声での会話・声援」「ざわつき」等ご注意ください <b>受付時刻の1R目の選手は、コートの設、最終Rの選手は撤収のお手伝いをお願いします。(得点版、ベンチなど)</b>		
撮影	試合中の写真撮影、動画撮影は本部に申請が必要となります。本大会で撮影する場合は、予め本部にて許可を得てください。		
大会役員	[会長] 法龍院 充 [副会長] 小林 俊明 谷口 親夫 [ディレクター] 法龍院 充		
問合せ先	大会開催前日まで	新潟市テニス協会	tel.025-250-0566 (土日祝除 10:00~15:00) fax.025-250-5737
	大会当日	法龍院 充	携帯 080-4478-2269 メール yixbxin4@i.softbank.jp
江口会場	アシスタントディレクター	レフェリー	主管
	銅谷 洋平	村木 和弥	[前半 集合時間から13時まで] (fit) 土田和矢・鷺津千佳 (マリブルーTS) 遠藤久夫・西方恵里香 [後半13時~終了まで] (日本歯科大)
			集合時間 <b>7:30</b>

駐車場の数に限りがありますので、**受付時刻にご来場**ください

- 違法駐車等された場合に当協会は責任を負いません。
- 駐車場における事故、盗難につきましては責任を負いませんのでご注意ください
- 会場内での貴重品等は自己管理でお願い致します。

**ゴミは各自お持ち帰り下さい。**

**結果**

主催:新潟市テニス協会  
会場:新潟市庭球場

■マスターズ(12)

Aブロック	1 西海チルドレン	2 オーガストムーン	3 ノンストップ!!		勝敗	順位
1 西海チルドレン (新潟医療福祉大学)		6 1 2 6 1 0	6 0 2 6 4 0		2 - 0	1
2 オーガストムーン (K. T. A.)	1 6 0 1 6 2		2 6 0 3 6 2		0 - 2	3
3 ノンストップ!! (ファミリーITC)	0 6 0 4 6 2	6 2 2 6 3 0			1 - 1	2
Bブロック	4 ゴーゴーズ特戦隊	5 RISE ↑	6 ひざ神		勝敗	順位
4 ゴーゴーズ特戦隊 (ゴーゴーズ)		6 2 2 6 1 0	6 0 2 6 1 0		2 - 0	1
5 RISE ↑ (ポーリーズTC)	2 6 0 1 6 2		1 6 0 3 6 2		0 - 2	3
6 ひざ神 (ファミリーITC)	0 6 0 1 6 2	6 1 2 6 3 0			1 - 1	2
Cブロック	7 もうすぐ夏休み	8 HIMAWARI	9 みつパン32号		勝敗	順位
7 もうすぐ夏休み (キャノンIS)		6 4 2 6 1 0	4 6 0 3 6 2		1 - 1	2
8 HIMAWARI (瓢庭)	4 6 0 1 6 2		2 6 0 3 6 2		0 - 2	3
9 みつパン32号 (ファミリーITC)	6 4 2 6 3 0	6 2 2 6 3 0			2 - 0	1

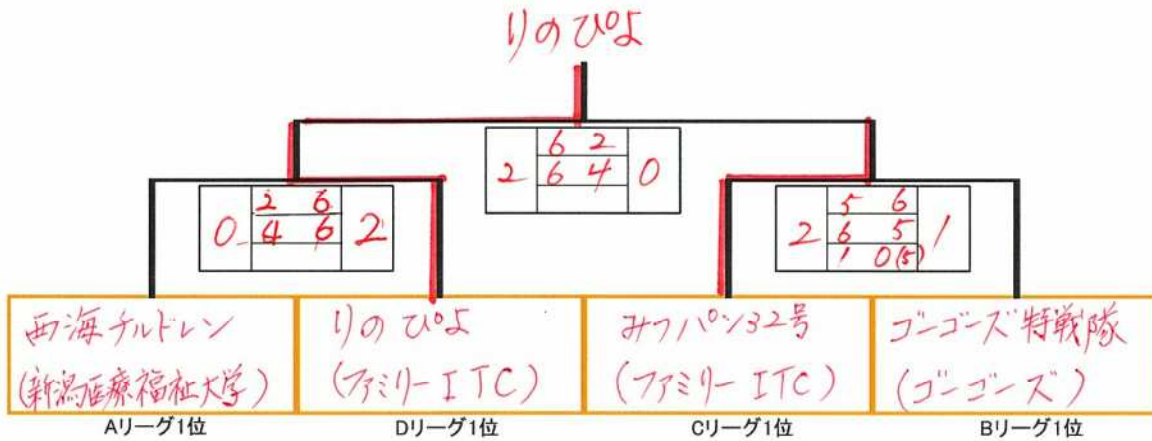
# 結果

主催:新潟市テニス協会  
会場:新潟市庭球場

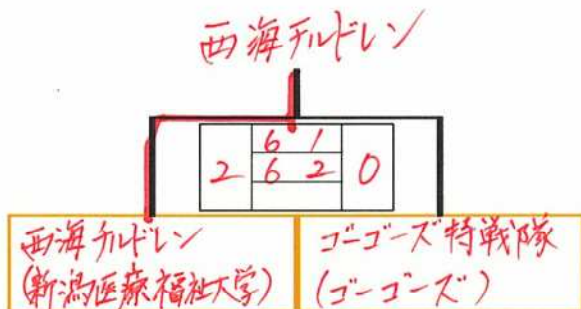
## ■ マスターズ(12)

Dブロック	10 チームK	11 りのびよ	12 クレ4新ちゃん		勝敗	順位
10 チームK (てにんちゅ)	/	4 6 0 5 6 2	6 0 2 6 4 0		1 - 1	2
11 りのびよ (ファミリーITC)	6 4 2 6 5 0	/	6 3 2 6 2 0		2 - 0	1
12 クレ4新ちゃん (cresc.)	0 6 0 4 6 2	3 6 0 2 6 2	/		0 - 2	3

## ■ マスターズ 決勝トーナメント



## ■ マスターズ 3位決定戦



**結果**

主催:新潟市テニス協会  
会場:新潟市庭球場

■ サテライト(19)

Aブロック	1 えだまめこーん	2 アライズ	3 すえひろがり		勝敗	順位
1 えだまめこーん (ファミリーITC)		2 6 0 3 6 2	6 3 2 6 3 0		1 - 1	2
2 アライズ (マリンブルーTS)	6 2 2 6 3 0		6 4 2 6 0 0		2 - 0	1
3 すえひろがり (ジャンボテニス)	3 6 0 3 6 2	4 6 0 0 6 2			0 - 2	3
Bブロック	4 HATI	5 チームKKKK	6 カルピスソーダ		勝敗	順位
4 HATI (スポーツメイト)		6 2 2 6 1 0	6 2 1 5 6 2 0(5) 1		1 - 1	2
5 チームKKKK (エルレッセTC)	2 6 0 1 6 2		1 6 0 3 6 2		0 - 2	3
6 カルピスソーダ (ジャンボテニス)	2 6 2 6 5 1 1 0(5)	6 1 2 6 3 0			2 - 0	1
Cブロック	7 麦姫酒仙BBBB	8 今度こそ祝勝会!	9 ☆バブーシュカ☆		勝敗	順位
7 麦姫酒仙BBBB (ジャンボテニス)		1 6 2 6 3 1 1 0(5)	6 3 1 4 6 2 0(0) 1	セット率 0.500	1 - 1	2
8 今度こそ祝勝会! (グリーンポケット)	6 1 1 3 6 2 0(5) 1		6 3 2 6 4 0	セット率 0.600	1 - 1	1
9 ☆バブーシュカ☆ (てにんちゅ)	3 6 2 6 4 1 1 0(6)	3 6 0 4 6 2		セット率 0.400	1 - 1	3

**結果**

主催:新潟市テニス協会  
会場:新潟市庭球場

■ サテライト(19)

Dブロック	10 イーシャンテン	11 ウルトラソウル!	12 ウィンラボ		勝敗	順位
10 イーシャンテン (スポーツメイト)		6 3 2 4 6 1 1 0(3)	6 5 2 6 2 0		2 - 0	1
11 ウルトラソウル! (チームテニスラボ)	3 6 1 6 4 2 0(3) 1		6 3 2 6 4 0		1 - 1	2
12 ウィンラボ (Win)	5 6 0 2 6 2	3 6 0 4 6 2			0 - 2	3
Eブロック	13 気まぐれな4人	14 ポコポコ	15 レモンサワー		勝敗	順位
13 気まぐれな4人 (kimera)		5 6 1 6 2 2 0(6) 1	6 1 2 6 3 0		1 - 1	2
14 ポコポコ (フェローズTC)	6 5 2 2 6 1 1 0(6)		6 2 2 6 0 0		2 - 0	1
15 レモンサワー (エルレッセTC)	1 6 0 3 6 2	2 6 0 0 6 2			0 - 2	3
Fブロック	16 情熱チキン	17 ライチソーダ☆	18 MAX35	19 まるやかブレンド	勝敗	順位
16 情熱チキン (マリンブルー-TS)		2 6 0 2 6 2	5 6 2 6 5 1 1 0(4)		<del>2-1</del> 0.400 1 - 1	3
17 ライチソーダ☆ (TFL)	6 2 2 6 2 0			3 6 2 6 1 1 1 0(3)	2 - 0	1
18 MAX35 (MAX35)	6 5 1 5 6 2 0(4) 1			2 6 0 2 6 2	0 - 2	4
19 まるやかブレンド (YeLL)		6 3 1 1 6 2 0(3) 1	6 2 2 6 2 0		<del>2-1</del> 0.600 1 - 1	2

# 結果

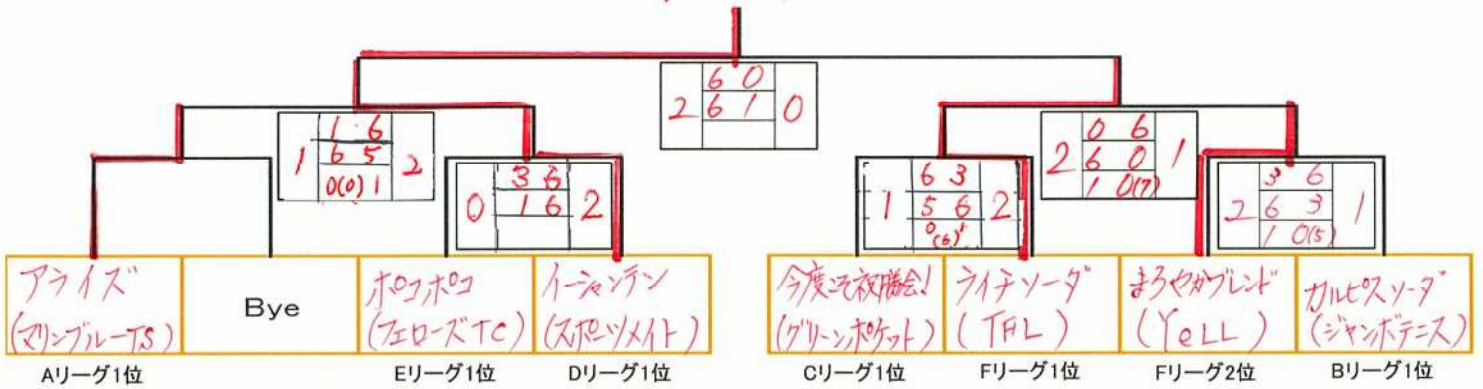
主催:新潟市テニス協会

会場:新潟市庭球場

■サテライト(19)

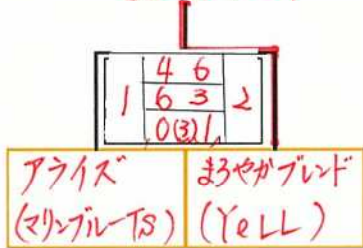
■サテライト 決勝トーナメント

イーサンテン



■サテライト 3位決定戦

まろやかブレンド



**結果**

主催:新潟市テニス協会

会場:新潟市庭球場

■フューチャーズ(14)

Aブロック	1 真夏の夜の夢	2 winBAN×2	3 茎わかめ		勝敗	順位
1 真夏の夜の夢 (YeLL)		6 2 2 6 2 0	2 6 6 1 1 1 0(8)		2 - 0	1
2 winBAN×2 (Win)	2 6 0 2 6 2		6 4 2 6 1 0		1 - 1	2
3 茎わかめ (ファミリーITC)	6 2 1 1 6 2 0(2) 1	4 6 0 1 6 2			0 - 2	3
Bブロック	4 カーマ	5 O&3K	6 エンジョイテニス		勝敗	順位
4 カーマ (ジャンボテニス)		1 6 0 3 6 2	0 6 0 5 6 2		0 - 2	3
5 O&3K (東青山TC)	6 1 2 6 3 0		4 6 0 5 6 2		1 - 1	2
6 エンジョイテニス (ファミリーITC)	6 0 2 6 5 0	6 4 2 6 5 0			2 - 0	1
Cブロック	7 すももも	8 Nobisiro	9 火曜クラブ	10 水曜のキラキラG	勝敗	順位
7 すももも (Win)		3 6 0 5 6 2	6 5 2 6 3 0		直接対決に勝る 1 - 1	2
8 Nobisiro (Nobisiro)	6 3 2 6 5 0			6 1 2 6 2 0	2 - 0	1
9 火曜クラブ (ジャンボテニス)	5 6 0 3 6 2			6 3 2 6 4 0	直接対決に勝る 1 - 1	3
10 水曜のキラキラG (ファミリーITC)		1 6 0 2 6 2	3 6 0 4 6 2		0 - 2	4

# 結果

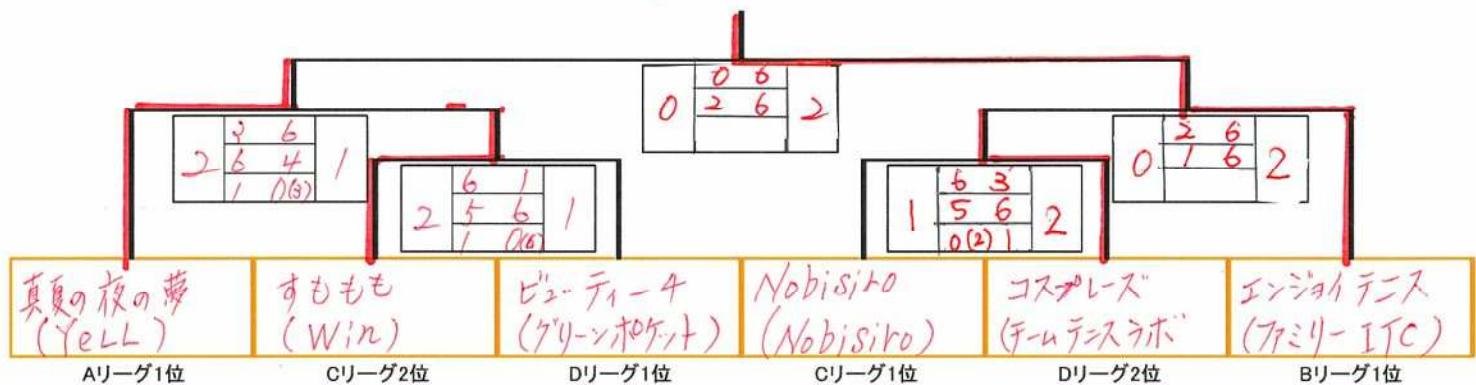
主催:新潟市テニス協会  
会場:新潟市庭球場

## ■フューチャーズ(14)

Dブロック	11 コスプレーズ	12 ビューティー4	13 フォルト!?	14 ルビームーン	勝敗	順位
11 (チームテニスラボ)	対角線	1 6 0 4 6 2	6 3 2 3 6 1 1 0(5)	対角線	直接対決なし 1 - 1	2
12 (グリーンポケット)	6 1 2 6 4 0	対角線	対角線	6 0 2 6 1 0	2 - 0	1
13 (南区テニス協会)	3 6 1 6 3 2 0(5) 1	対角線	対角線	3 6 2 6 4 1 1 0(4)	直接対決なし 1 - 1	3
14 (ファミリーITC)	対角線	0 6 0 1 6 2	6 3 1 4 6 2 0(2) 1	対角線	0 - 2	4

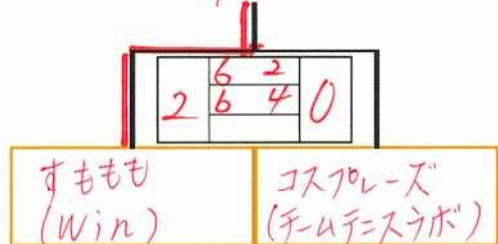
## ■フューチャーズ 決勝トーナメント

### エンジョイテニス



## ■フューチャーズ 3位決定戦

### すももも





2024年8月4日(日)「市民選手権チーム対抗・4(チーム対抗戦)」

■ マスターズ (12)	西海チルドレン (新潟医療福祉大学)			オーガストムーン (K. T. A.)			ノンストップ!! (ファミリーITC)			ゴーゴーズ特戦隊 (ゴーゴーズ)			RISE ↑ (ポリーズTC)			ひざ神 (ファミリーITC)				
	高島涼太郎	新潟医療福祉大学	M	木村 寛	フェローズTC	M	清水裕樹	ファミリーITC	M	丸山 茂	ゴーゴーズ	M	田畑大吾	グリーンポケット	M	伊藤英城	MYTC	M		
	高松勇吹	新潟医療福祉大学	M	土田修二	K. T. A.	M	安田拓真	てにんちゅ	M	臼井久樹	ゴーゴーズ	M	坂口吉彦	cresc.	M	高山秀明	Colors	M		
	成海世季	YeLL	M	風間智恵子	ファミリーITC	M	稲垣一文	T-Forest	M	丸山 恵	ゴーゴーズ	M	中井奈穂子	T-CLAN	M	高山奈穂	YeLL	M		
	成海就紫	新潟医療福祉大学	M	加藤有里子	cresc.	M	古澤小百合	ファミリーITC	M	塚田晶子	ゴーゴーズ	M	清水純子	ポリーズTC	M	古寺芳子	ファミリーITC	M		
もうすぐ夏休み (キヤノンIS)			HIMAWARI (瓢箪)			みつパン32号 (ファミリーITC)			チームK (てにんちゅ)			りのびよ (ファミリーITC)			クレ4新ちゃん (cresc.)					
田中 淳	キヤノンIS	M	金子博英	秋葉区テニス協会	M	斉藤拓巳	ファミリーITC	M	山田修成	てにんちゅ	M	小野裕幸	ファミリーITC	M	尾身康廣	cresc.	M			
阿部圭晃	キヤノンIS	M	佐藤 眞	秋葉区テニス協会	F	阿部光紀	てにんちゅ	M	渡辺健太郎	てにんちゅ	M	渡邊龍哉	cresc.	M	富田祐樹	cresc.	M			
土谷明佳音	ファミリーITC	M	小柳洋子	ササキTC	M	相馬沙季	ファミリーITC	M	宮内梨沙	YeLL	M	佐藤梨乃	てにんちゅ	M	伊藤友美	cresc.	M			
阿部愛子	スポーツメイト	M	田中まゆみ	瓢箪	M	渡部恵里加	ファミリーITC	M	佐藤真梨	Colors	M	小熊彩加	てにんちゅ	S	馬場奈津未	cresc.	M			
■ サテライト (19)	えだめこーん (ファミリーITC)			アライズ (マリンブルーTS)			すえひろがり (ジャンボテニス)			HATI (スポーツメイト)			チームKKKK (エルレッセTC)			カルピスソーダ (ジャンボテニス)				
	島田 翔	ファミリーITC	S	長川敏和	マリンブルーTS	S	佐藤俊輔	ジャンボテニス	F	本間利幸	西蒲区テニス協会	S	高橋一幸	エルレッセTC	S	若杉裕生	ジャンボテニス	F		
	橋川直輝	Colors	S	馬場貴之	マリンブルーTS	S	本間滉平	ジャンボテニス	F	阿坂裕幸	西蒲区テニス協会	S	清水喜久雄	ジャンボテニス	F	羽田野晃	マリンブルーTS	F		
	渡邊あゆみ	南区テニス協会	S	宮尾奈美	kimera	S	山谷夕規子	ジャンボテニス	S	伊藤康子	YeLL	S	石田和子	エルレッセTC	S	五十嵐真由美	ジャンボテニス	S		
	古俣佳美	ファミリーITC	S	山田裕子	ファミリーITC	F	梅川未帆	Guts	S	高橋真世	スポーツメイト	S	本間 薫	エルレッセTC	S	星野直子	Nobisiro	S		
麦姫酒仙BBBB (ジャンボテニス)			今度こそ祝勝会! (グリーンポケット)			☆バブーシュカ☆ (てにんちゅ)			イーシャンテン (スポーツメイト)			ウルトラソウル! (チームテニスラボ)			ウインラボ (Win)			気まぐれな4人 (kimera)		
吉田嘉昌	NiSH TC	S	島津敏也	Win	S	山賀開登	てにんちゅ	S	山田裕介	スポーツメイト	S	杉田隆一	cresc.	S	山際 毅	Win	S	橋本文晴	kimera	S
伝川幸太郎	ジャンボテニス	S	小池達也	グリーンポケット	S	土田 一郎	てにんちゅ	F	長谷川順紀	スポーツメイト	S	稲岡秀典	チームテニスラボ	F	宮尾雄太	瓢箪	S	大滝泰樹	kimera	S
山岸恵理	ジャンボテニス	S	長沢明美	Win	S	和泉田祐希	てにんちゅ	S	藤巻 凜	TFL	S	結城喜美子	Nobisiro	S	堀田しのぶ	チームテニスラボ	S	南雲昌子	スポーツメイト	S
金田美佐子	ジャンボテニス	S	島津裕子	Win	F	相馬瑞生	てにんちゅ	S	坂井絵美	スポーツメイト	S	工藤絹代	ファミリーITC	S	渡辺佳奈	チームテニスラボ	S	中村映子	スポーツメイト	S
ポコポコ (フェローズTC)			レモンサワー (エルレッセTC)			情熱チキン (マリンブルーTS)			ライチソーダ☆ (TFL)			MAX35 (MAX35)			まろやかブレンド (YeLL)					
近 忠浩	フェローズTC	S	小林勝也	エルレッセTC	S	山田 敦	マリンブルーTS	S	関戸 一郎	TFL	S	小林義人	秋葉区テニス協会	S	細海 誠		S			
渡邊光一	フェローズTC	S	ピリー. ホワイト	エルレッセTC	S	望月浩司	ファミリーITC	S	岡田智弘	TFL	F	湯川晃義	MAX35	S	原 寛美	ファミリーITC	S			
近 恵子	フェローズTC	S	丹羽香子	エルレッセTC	S	貝沼順子	マリンブルーTS	S	近藤久美子	Guts	S	山本 栄	MAX35	S	保科ゆかり	YeLL	S			
山口綾子	フェローズTC	S	桑原光代	エルレッセTC	S	北村あゆみ	マリンブルーTS	S	高橋英子	TFL	S	宮澤京子	ファミリーITC	S	渡辺早智子	ジャンボテニス	S			

## ■フューチャーズ (14)

真夏の夜の夢 (YeLL)		
神田友幸	YeLL	F
岡部克弘	YeLL	F
円山幸子	スポーツメイト	F
高橋五月	ファミリーITC	F

winBAN x 2 (Win)		
陶山 専	Win	F
阿部邦弘	Win	F
鈴木恵美子	スポーツメイト	F
田崎素子	Win	F

茎わかめ (ファミリーITC)		
木澤 進	東青山TC	F
山田政五郎	ファミリーITC	F
岡田由加	ファミリーITC	F
小澤祥子	マリンブルーTS	F

カーマ (ジャンボテニス)		
神蔵 覚	ジャンボテニス	F
松井英明	ジャンボテニス	F
平田美奈子	ジャンボテニス	F
河野恵子	ジャンボテニス	F

O&3K (東青山TC)		
加藤吉次郎	東青山TC	F
小野雅明	東青山TC	F
近藤いずみ	マリンブルーTS	F
加藤明子	東青山TC	F

エンジョイテニス (ファミリーITC)		
和氣一弘	ファミリーITC	F
内藤博貴	ファミリーITC	F
成瀬亮子	ササキTC	F
岩田美穂	南区テニス協会	F

すももも (Win)		
若月敏行	Win	F
伴田 勉	Win	F
伴田さゆみ	Win	F
仲野有弥子	TFL	F

Nobisiro (Nobisiro)		
佐藤 尚	Nobisiro	F
小林忠彦	Nobisiro	F
鬼山啓悟	Nobisiro	F
阿部久美子	Nobisiro	F
山田雅恵	Nobisiro	F

火曜クラブ (ジャンボテニス)		
山賀慶太	ジャンボテニス	F
小野 力	ジャンボテニス	F
福原京子	婦人テニス	F
佐藤春江	ジャンボテニス	F

水曜のキラキラG (ファミリーITC)		
皆川史郎	ファミリーITC	F
樋口一幸	ファミリーITC	F
荒井美鈴	ファミリーITC	F
西脇のぞみ	ファミリーITC	F

コスプレーズ (チームテニスラボ)		
鎌水 健	チームテニスラボ	F
小柳昂輝	チームテニスラボ	F
越後谷明美	チームテニスラボ	F
梅田美帆	チームテニスラボ	F

ビューティー4 (グリーンポケット)		
奈良健志	グリーンポケット	F
渡辺 正	グリーンポケット	F
池田千佳子	シニア倶楽部	F
井澤美樹	シニア倶楽部	F

フォルト！？ (南区テニス協会)		
岩田和博	ファミリーITC	F
江田哲也	南区テニス協会	F
江田美子	南区テニス協会	F
長岡由美子	南区テニス協会	F

ルビームーン (ファミリーITC)		
小野 隆	テックアップクラブ	F
二宮順造	テックアップクラブ	F
小野道子	テックアップクラブ	F
二宮登美子	ファミリーITC	F

# 熱中症 注意

## 危険予防!

3つの熱中症予防を実施しよう

- 水分・塩分補給
- 適度な休憩
- 日よけ対策

# 危険のサイン 気づいていますか?

めまい 吐き気

赤い・熱い 乾いた皮膚 全く汗をかかない 熱をとてども熱い

## 熱中症の危険信号

意識の障害 応答が異常である、呼びかけに反応がないなど

高い体温

ズキンズキン とする頭痛

### 熱中症が疑われるときの対応

- 涼しい環境への避難 風通しのよい日陰や室内などに避難させましょう。
- 服衣と冷却 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう。
- 水分・塩分の補給 汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(1ℓに1〜2gの食塩)も有効です。
- 医療機関へ運ぶ 自分で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対応方法です。