

# かけがえのない生徒のいのちを熱中症から守りましょう！

>>>>> 適切な予防対策で熱中症の発生を防ぐために <<<<<<

## 【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

- |                      |                |   |
|----------------------|----------------|---|
| 1 「暑いとき、無理な運動は事故のもと」 | 2 「急な暑さに要注意」   | 3 「失われる水と塩分を取り戻そう」                      |
| 4 「薄着スタイルでさわやかに」     | 5 「体調不良は事故のもと」 | (公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より) |

### < 生徒と指導者の皆様へ >



#### 【競技前に注意すること】

- ① 前日までの体調管理に気を配りましょう。
- ② 食事・水分・休養（睡眠）を十分にとりましょう。
- ③ 体調がすぐれない場合は無理に参加しないようにしましょう。
- ④ ゆとりのあるスケジュールで競技に参加しましょう。
- ⑤ 早朝から無理なスケジュールでの活動は避けましょう。
- ⑥ 日除け、給水、冷却などに必要な物品を準備しましょう。

#### 【競技中に注意すること】

- ① スポーツドリンク等で水分補給をこまめに行いましょう。
- ② 体調に不安や異状を感じたら早めに休養しましょう。
- ③ 競技以外の時間は涼しい場所で十分な休養をとりましょう。
- ④ 熱中症の予兆\*が表れた場合は直ちに救護係に連絡しましょう。

\* 立ちくらみ、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気…

#### 【競技後に注意すること】

- ① 一人で帰宅する場合は、十分にクーリングダウンを行った後に帰宅しましょう。

### < 競技運営責任者と救護係の方へ >

#### 【競技運営に関して留意すべきこと】

- ① 状況に応じて競技方法・時間・日程等を変更してください。
- ② 時間にゆとりを持って競技を進行してください。
- ③ 気象条件に応じて給水・休憩時間を適切に設定してください。
- ④ 屋内の競技会場は常時又は定期的に換気を行ってください。
- ⑤ 生徒の待機所を可能な限り涼しい場所に設置してください。
- ⑥ 救護所を可能な限り涼しい場所に設置してください。
- ⑦ 会場の生徒・競技役員・観戦者へ注意喚起を行ってください。  
放送例) ○時現在の気温は○℃です。こまめに水分補給を行いましょ。

#### 【救護に関して留意すべきこと】

- ① 環境条件の測定機材（WBGT測定器等）を準備してください。
- ② 定期的に環境条件を測定して競技本部に報告してください。
- ③ 熱中症の応急処置に必要な備品を準備してください。
- ④ 熱中症が疑われる場合は競技部長に報告のうえ速やかに救急搬送を要請してください。

～・～・～・～・～・～ 上手に水分を補給して熱中症を予防しましょう！ ～・～・～・～・～・～

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ① ウォーミングアップ前から水分を補給しましょう。      | ④ 冷たい（15℃以下）飲料で水分を補給しましょう。       |
| ② 15～20分おきに水分を補給しましょう。         | ⑤ 塩分を含む飲料（スポーツドリンク等）で水分を補給しましょう。 |
| ③ 1回につき200～300ml程度の水分を補給しましょう。 | 常に水分補給ができるように準備しておくことが大切です。      |

