

# 熱中症対策について

① 熱中症予防対策として下記の対策を講じる。

- ア 可能な限り冷房のある休憩室を確保
- イ WBGT値を測定する熱中症指標計を準備し、データの確認
- ウ 熱中症予防に関わるデータ収集と今後の予測の確認
- エ 体温計等の準備
- オ 補水液、スポーツドリンク等の用意
- カ 会場に必ず看護師等の救護担当者を配置

大会運営における熱中症予防対策に関しては、(公財)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」の熱中症予防のための運動指針(WBGT31℃以上では、「特別の場合以外は運動を中止する」)を用いることを原則とする。

ただし、やむをえない事情により、大会を運営する場合は、競技の特性を考慮し柔軟な対応(給水タイムや休憩時間の増加。選手交代等の規程の緩和。試合時間の短縮。延長戦規程の見直し。など)について、大会前に各専門部で決めておき、出場校に周知しておく。その際は、熱中症事故防止など、選手のみならず観戦者や大会に関するすべての人の安全管理にも万全の対応を講じることとする。

- ② 監督・引率者は、大会中、常に健康観察を行い、長時間の運動の際には、こまめに水分・塩分を補給し、適宜休憩を入れるなど、熱中症の予防に努め、異状が見られた場合は速やかに必要な措置をとる。
- ③ 選手と大会に参加する生徒は、医師の健康診断を受ける等、十分な健康管理のもと大会に参加する。
- ④ 大会当日において、WBGTの測定及び適切な指示は、現場で判断して行うこととする。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人 <sup>※</sup> は運動を軽減または中止。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財)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

参考：愛知県中小学校体育連盟「愛知県中学校総合体育大会実施要項」