

3 熱中症対策について

スポーツによる熱中症事故は、適切な予防措置さえ講じれば未然に防げます。

ここでは、熱中症を未然に防ぐためのポイントを【参加者の皆様へ】と【競技団体の方へ】に分けて明示しますので、大会を運営する競技団体等だけでなく、大会に参加する皆様も内容をご確認いただき、熱中症事故が発生しないように十分留意してください。

※参考文献：「熱中症予防ガイドブック」（公財）日本スポーツ協会発行

★重要★

環境省・気象庁から「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が発表された翌日（当該日）は、市民スポーツ祭の競技を中止することがあります

【参加者の皆様へ】

体調がすぐれない時は、大会に参加しない

身体に少しでも異常を感じたら、すぐに大会参加を取り止める

日頃から睡眠や休息、食事や水分補給に気を付ける

運動中は喉が渇く前に積極的に水分補給をする

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冷やそう、からだの外から内から

⑤体調不良は事故のもと

【競技団体の方へ】

危険と判断した場合は、躊躇することなく大会を中止する

大会参加者の健康管理に十分留意する

日本スポーツ協会が定める下表の「熱中症予防運動指針」に基づき、適切な対策を講じる

屋外競技では、実行委員会から貸与された「黒球式熱中症指数計 熱中アラーム」等で、随時試合会場の WBGT 数値把握に努める

高温時は、試合数や試合時間等を変更するなど柔軟に対応する

試合中も水分補給タイムやクーリングタイム等を積極的に設ける

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	指針
31	27	35	<p>運動は原則中止</p> <p>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。</p>
28	24	31	<p>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</p> <p>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※は運動を軽減または中止。</p>
25	21	28	<p>警戒 (積極的に休憩)</p> <p>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。</p>
21	18	24	<p>注意 (積極的に水分補給)</p> <p>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。</p>
			<p>ほぼ安全 (適宜水分補給)</p> <p>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。</p>

- 1) 環境条件の評価には WBGT (暑さ指数とも言われる) の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度 (気温) を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。