

令和6年度

## 中体連主催事業における熱中症予防行動の留意点について

### 【基本的な対策について】



#### (1) 熱中症予防行動の徹底

- 天気予報や「暑さ指数 (WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。(熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>)
- 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。また、涼しい服装を心がけましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう(一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています)。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
- 暑さに応じてスポーツ飲料や凍らせたペットボトル等を各自準備しましょう。
- 各学校(チーム)で、熱中症救急グッズ(氷やうちわ、体温計、スポーツドリンクやOS-1等)を可能な範囲で準備しましょう。

#### (2) マスクの着用について

- マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

#### (3) エアコンの使用について

- 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、感染症対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。
- エアコンがない場合は、送風機や冷風機などを活用しましょう。

#### (4) 涼しい場所への移動について

- 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。
- 人数制限等により屋内等にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

#### (5) 日頃の健康管理について

- 感染症対策のための体温測定・健康チェックは、熱中症予防にも有効です。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

## 【中体連主催事業における対策について】

### (1) 大会運営において

#### 【選手・審判等競技役員】

- 生命、安全を第一に守ることが基本となります。競技会場の環境や気象状況を鑑みて、選手・審判・競技役員等への水分補給や休憩時間の確保及び会場の換気や散水を行うなど適切な判断をしましょう。

#### 【観客・応援者】

- 給水の呼びかけを繰り返し放送や掲示等で行いましょう。特に、屋外競技の場合は帽子やタオル等で頭・首付近を覆うことの呼びかけも行いましょう。
- 気分が悪い場合は大会本部（救護係等）に連絡することをアナウンスしましょう。必要に応じて救護係で日陰に移動して休養することや医療機関への搬送などについて対応しましょう。

#### 【大会本部】

- 下記のような準備・注意をしましょう。
  - 可能な限り冷房のある休憩室の確保
  - WBGT値を測定する熱中症指標計の準備・データの確認
  - 環境省熱中症予防情報サイト・日本スポーツ協会熱中症予防ガイドブック・大塚製薬ホームページ熱中症サイト等によるデータ収集と今後の予測の確認
  - 体温計・血圧計の準備
  - 氷・補水液・スポーツドリンク等の用意
  - 養護教諭（医療従事者）の配置・救急対応医療機関の確認

### (2) 強化事業において

- 小まめな水分補給、体調変化への気配り、無理に頑張りすぎないような指導の徹底をしましょう。
- 適切な休憩時間や場所の確保をしましょう。
- 気象情報等に注意し、適切な判断をしましょう。
- 生徒の様子について、複数体制で十分な観察を行いましょう。
- WBGT値によっては、活動を中止にする判断が必要です。専門部で事前に確認しましょう。
- 体調不良者が出たときは、速やかに適切な対応をとれるようにしましょう。（命を守るためには、救急搬送をためらわないことが大切です）