

4. 熱中症対策について

必読

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【参加者向け】と【競技団体向け】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、市民スポーツ祭の全競技を中止することがあります

【参加者向け】

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 熱中症対策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

【競技団体向け】

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「熱中症運動予防指針」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」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

～ 熱中症運動予防指針 ～

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	
31℃	27℃	35℃		WBGT31℃以上では、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。
28℃	24℃	31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
25℃	21℃	28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休息をとる。
21℃	18℃	24℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。