

熱中症の予防について

熱中症には細心の注意を！

1 練習前にチェックすることは！

① 睡眠不足は事故の元！

睡眠不足は熱中症を引き起こしやすく、また、疲労の蓄積、集中力の低下などによってケガなどを誘発させますので、睡眠時間や睡眠状況をチェックしておく必要があります。

② ケガや故障をもったままの運動は避けましょう！

軽い怪我や故障を持ったまま運動をすると、健康な状態に比べて、多くのストレスが体にかかり、通常より精神的にも体力的にも疲れているため熱中症になりやすくなります。

③ 薄着ルックで爽やかに！

服装は、軽装で吸湿性や通気性のよい素材で、色合いも熱を吸収しないもの（白系統の色）にするとよい。直射日光を帽子で防ぐようにしよう。暑いときは、白いメッシュ状に織り込んだ速乾性の素材の半袖シャツに短パンという服装がベストです。



④ 下痢なども気をつけよう！

発熱、疲労、下痢(便通の状態)、貧血、循環器疾患なども原因となるので、チェックが必要です。特に暑い時期は下痢になりやすいですが、下痢は脱水状態を引き起こし、水分を摂っても吸収が悪くなっているため、甘くみてはだめです。

⑤ 熱中症が起こりやすい環境を知っておこう！

- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたばかりの時
- 気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合 例: 気温20℃、湿度80%
- 活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- 普段の活動場所とは異なった場所での場合 例: 涼しいところから暑いところへなど
- 休み明け、練習の初日
- 練習が連日続いた時の最終日前後

熱中症予防のための運動指針

WBGT	湿球 温度	乾球 温度	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
3.1	2.7	3.5	厳重中止 (激しい運動 は禁止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動を行う場合は積極的に休息をとり水分補給を行う。
2.8	2.4	3.1	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、水分補給を行う。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
2.5	2.1	2.8	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を飲むようにする。
2.1	1.8	2.4	ほぼ安全	WBGT21℃以下では、通常では熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である

(財団法人 日本体育協会)

2 練習中にチェックすることは！

① 休憩と水分補給を頻繁にとりましょう！

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、急な激しい運動を避けるようにしましょう。

- ・休憩は30分に1回はとるようにしましょう！
- ・水分補給はこまめに（15～30分毎に）、スポーツドリンク（塩分濃度0.1～0.2%）などをとるようにしましょう。

飲水の方法は、強制飲水で！

運動中の水分補給の仕方については、時間を設けて強制的に飲ませる（**強制飲水**）と個人の好きなときに飲むことができるようにする（**自由飲水**）の2とおりがありますが、「**強制飲水**」は個人に必ず飲水を義務づけるため、誰もが一時にしかも気兼ねなく飲めるという利点があります。



② 個々の顔色と体調のチェックを！

暑い中での練習では見るポイントとして、個々の顔色や体調のチェックを継続して行うようにしましょう。また、足の運びや動き、目の焦点、こちらの質問にきちり反応できるか（質問は絶対に答えられるもので）を判断の基準にしてください。もし、少しでもおかしいと感じたら、涼しいところで休憩させ、水分の補給をさせてください。