

熱中症

～運動時の注意～

スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため、熱中症の危険が高くなります！

激しい運動では、それほど高くない気温（25～30℃）、短時間でも熱中症が発生します。

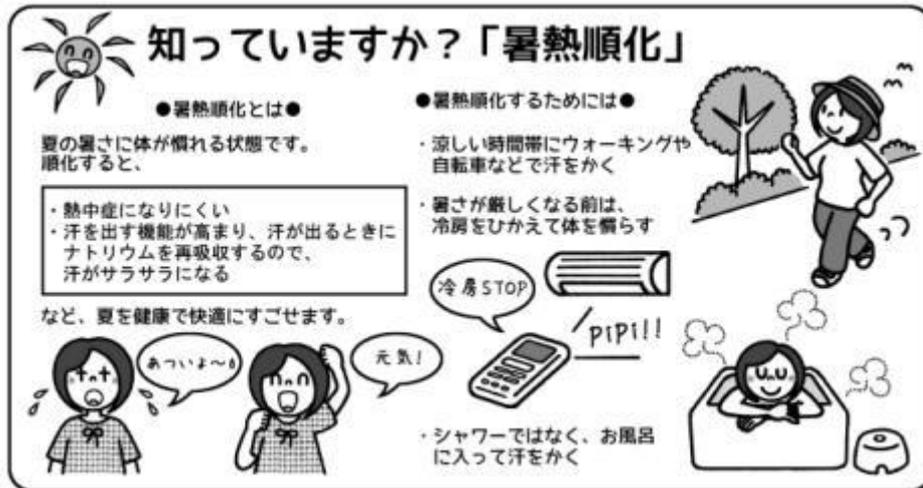
スポーツ活動中の熱中症対策

1. 環境条件に応じて運動する（熱中症予防運動指針は次ページ参照）

- ・できるだけ涼しい時間帯に運動をしましょう。
- ・こまめに休憩をとりましょう。（30分程度に1回の目安）
- ※ **ランニング、ダッシュの繰り返しには特に気をつけよう！！**

2. 暑さに慣れる（順化）

- ・暑さに慣れるまで（個人差はあるが1週間程度）は、短時間で軽めの運動を行いましょう。
- ・しばらく運動をしない期間があった時や、合宿の初日などは、特に注意を！



3. こまめに水分を補給する（喉が渴いたと感じる前に水分補給を！）

- ・暑いときは、個人の状況に応じて、こまめに水分を摂りましょう。
- ・運動開始前から水分・塩分の補給をしましょう。
- ・0.2%濃度の食塩水やスポーツドリンクなどを利用しましょう。
- ◎ 1リットルの水に、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を数個（好みに応じて）溶かして作ることもできます。



4. できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

- ・暑い時は、軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。
- ・屋外で、直射日光が当たる場合は、帽子の着用を！
- ・防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣類をゆるめ、熱を逃がしましょう。



5. 暑さに弱い人には特に注意する

- ・暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識しましょう。
- ・疲労・睡眠不足・発熱・かぜ・下痢など、体調の悪いときは無理をせずに休みましょう。
- ・『体力がない』『肥満傾向』『暑さになれていない』『熱中症になった事がある』人は、暑さに弱いので注意が必要です。

集団活動における熱中症のポイント！

● セルフチェック

脈拍数、血圧、体温、体重、平衡機能（閉眼片足立ちテストなど）
 自覚的コンディション（体調、疲労、睡眠状況等）
 トレーニング内容（運動強度、運動量、運動時間等）



● 部長、キャプテン、マネージャーによる体調チェック

ウォーミングアップをしている時などに、発汗状況（汗をだらだらかくのは危険）
 顔色、動きなどを観察しましょう
 運動環境（気温、湿度等）の確認（**熱中症のアプリ**等の活用）
 部活を始める前に健康チェックするなどして、体調管理をしっかりする！

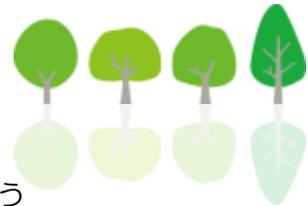


● 体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作る

体調が悪くなったことを伝えられる人間関係を作りましょう

● 休憩場所を確保する

休憩する場合は日陰で休むようにしましょう
 日陰がない場合は、テントを張るなどし、休憩環境を整えましょう



◎熱中症予防運動指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、 <u>特別の場合以外は運動を中止する。</u> 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 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、 <u>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。</u> 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、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 積極的に休息	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、 <u>積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。</u> 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	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、 <u>運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。</u>
24℃未満	21℃未満	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、 <u>適宜水分・塩分の補給は必要である。</u>



熱中症にならないように、食事をしっかり摂る、
 睡眠時間を確保するなど、規則正しい生活を心がけよう！