

熱中症防止5ヶ条

[選手向け5ヶ条] (選手自身が気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取らしましょう
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう

少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

[コーチ・保護者向け5ヶ条] (観戦中に自身が熱中症にならないための注意事項)

1. 帽子をかぶりましょう
2. 水分と電解質を十分に補給しましょう
3. アルコール飲料やカフェインを含む飲料は避けましょう
4. できるだけ日陰に入りましょう
5. 扇子やうちわなどで体を扇ぎましょう

[大会スタッフ向け5ヶ条] (大会運営者がすべき対策)

1. 熱中症の予防方法や危険性を事前に知りましょう
2. 氷、飲料水、パラソル、担架または車いす、AEDを用意しましょう
3. WBGT(暑熱環境指標値)または、気温や湿度を計測しましょう
4. 重傷者が出た場合の対処方法を知っておきましょう
5. 具合が悪そうな人を見かけたら声をかけましょう

なお、熱中症予防対策の資料は、次の URL からダウンロードできます

熱中症予防ガイドブック(日本体育協会)
<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

熱中症診療ガイドライン(日本救急医学会)
<http://www.jaam.jp/html/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

(担当: 医事委員会、総務委員会)