

熱中症予防対策について

2025. 8. 24

連日、熱中症警戒アラートが発令され、熱中症の危険性が極めて高い気象状況が続いています。選手たちは一生懸命に活動していると、自分の体調の変化に気づきにくく、頑張りすぎてしまうケースもよくあります。指導者のみなさんは、日頃から選手たちの様子をよく観察し、柔軟に対応していただいているかと思いますが、今大会でも、選手・関係者全員が熱中症予防に努めていただきますよう、注意喚起のためご連絡いたします。

<以下、具体的な熱中症予防の対応>

◆出場選手一人ひとりの体調や様子をこまめに確認し、少しでも体調や様子に違和感がある場合は、休憩させる、出場を見合わせるなど、配慮してください。

◆こまめに水分補給〔水分だけでなく塩分補給（0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的）を含め〕を行ってください。本大会では、出場者にゴール後ドリンクを配布いたしますが、チーム・各自でも、多めに水分を持参してください。（会場内に自動販売機はありません。）

◆日陰や涼しい場所を作り、適宜、休憩時間を確保してください。

※会場内に日陰はほとんどありません。レース前後の待機場所は、可能な限り各チームでテント等を用意していただき、日陰を作るなど涼しい場所の確保をお願いいたします。

◆事務局ではレストハウス横に熱中症対策用の水場を用意いたします。適宜体を冷やすなどでお使いください。

◆熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送（救急車の要請を含む）等適切な処置を行うとともに、年齢、性別、障がいの有無や程度等に応じて対応することが必要です。各チームで氷や保冷剤など、体温の冷却ができるものをご用意いただき対応をお願いいたします。

◆万が一、体調が悪くなった場合は、早めに大会事務局までご連絡をお願いいたします。保健師が対応に当たります。

日本スポーツ協会では、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、熱中症予防のポイントをまとめた「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を作成しています。

また、日本スポーツ協会ホームページには、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」とともに、「熱中症予防運動指針」や熱中症予防行動のポイントをまとめた動画、デジタルブック等を掲載しておりますので、併せてご活用いただきますようお願いいたします。

▼ガイドブックのダウンロードはこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

▼日本スポーツ協会ホームページ（「熱中症を防ごう」）はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#04>

<問合せ・大会事務局>

津南町総合センター内 NPO 法人 Tap

担当：志賀 相沢

Tel 765-5776 Fax 765-3596 e-mail : tap@poplar.ocn.ne.jp