

熱中症対策ガイドライン (医療班がない大会開催時における)

競技運営委員会
選手強化委員会 医科学情報部会

このガイドラインは医療班が設置されていない地方大会等における熱中症対策の基本となるものである。医療班が設置されている場合は医療班の指示に従う

熱中症対策は厚生労働省の熱中症対策指針及び日本スポーツ協会による「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」にしたがって行う

[熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省](#)

熱中症を防ごう - JSPO

大会運営者は

- 1, 大会を運営するにあたり、熱中症対策が必要であることを理解し、熱中症が起こりにくい大会環境を整備する
- 2, 熱中症の状態を理解し、大会参加者の熱中症状態の早期発見につとめる
- 3, 熱中症対策の方法について理解し、事前準備及び早期に適切な対応を行う

選手及び指導者は

- 1, 熱中症対策が必要であることを理解する
- 2, 熱中症にならないための準備をする
- 3, 熱中症にならないための行動をする
- 4, 熱中症が疑われた場合には速やかに周囲に知らせる

参加者(選手・指導者・大会運営スタッフ)

試合前

睡眠をしっかり取る等、体調管理を行う
少なくとも1リットル以上の水分を準備する
濡らすことができるタオルや保冷剤等の準備をする

当日

のどが渇く前に水分をこまめに摂る
試合時、射座に入る前に水分を摂取する
射座に水分を持ち込み、必要に応じて水分を摂取する
終了後には多めにしっかりと水分を摂取する
体調が悪い時は無理をせず早めに周囲に伝える

熱中症に注意

こまめに塩分・水分補給しましょう



大会運営の具体的な方法

大会運営者は下記の通り実施することを推奨する

大会前

- ①選手等の参加者に対し、熱中症の対策が必要な事を事前に案内する

[熱中症予防5ヶ条 - 熱中症を防ごう - JSPO](#)

上記サイトの内容を理解し、実践できるよう知らせる

- ②熱中症患者が出た場合の対応を決めておく

[熱中症が疑われる人を見かけたら | 厚生労働省](#)

上記対策をプリントアウトしておく

- ③熱中症対策グッズを準備する

経口補水液、アイススラリーやinゼリーフローズンのような内部から冷却する食品の準備
保冷剤や、濡れタオルなど外部からの冷却ができるものの準備
水分と塩分を摂取できるようにする

当日

- ①環境管理

大会会場の温度・湿度等の環境管理

適切に空調設備を使用し、安全な温度をキープする

[熱中症予防のための運動指針 - 熱中症を防ごう - JSPO](#)

- ②熱中症が疑われる人の早期発見早期対策

会場内に調子が変わるような人がいないか気をつける

疑わしい場合は早期に声掛けをし、必要な対策につなげる

- ③アナウンス等にて定期的な水分摂取を促す