

テニス専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 児玉 勇慈
(所属校名) 宇都宮清陵高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・日頃から、暑さに備えた体力づくりを促進する。
- ・日頃から、体温測定などの健康チェックを推進する。
- ・体調が悪い時は、無理をしないことを習慣化させる。
- ・試合前日の体調管理および睡眠時間の確保を徹底させる。
- ・試合会場での日陰の確認・確保をしておく。
- ・天気予報を確認する。
- ・熱中症指数計の準備をしておく。
- ・保冷剤または氷等の準備をする。
- ・試合の開催時期を検討する。可能であれば、暑くない時期に大会日程をずらす。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・選手の体調観察を行い、健康チェック表を提出させる。
- ・試合中、チェンジコートの際には水分補給を必ずさせる。併せて、汗も拭かせる。
- ・試合中は、マスクをさせない。
- ・試合中に帽子を被ることを推奨する。
- ・試合中は、コートレフェリーがプレーヤーの動きを観察する。
動きがおかしい選手がいた場合は、本部と連絡を取り、場合によっては試合をやめさせる。
- ・1時間を目安に暑さ指数（WBGT）を測定器により測定し、選手および顧問に対し、気温や湿度等の状況について注意喚起を行う。
- ・WBGT 31℃の場合には、原則試合を中断する。
- ・症状が出た場合は、風通しの良い場所や冷房の効いた場所に移動させ、衣服を緩め、水分や塩分を補給する。さらに、冷たい濡れタオルを、大きい動脈のある首筋、脇の下、足の付け根に当てて体を冷やす。
- ・意識が朦朧とし、呼びかけに返答がない、頭痛、手足のしびれ、吐気、呼吸困難、失神などの症状が現れた場合は、速やかに救急車両を要請し、医療機関へ搬送する。