

# 水泳専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 佐藤 智俊  
(所属校名) 栃木県立栃木工業高等学校

## 熱中症対策

### 事前の対策

・各学校において、大会前の睡眠時間の確保や、当日の朝食、水分補給の重要性などを指導する。  
(現在、大会を実施する際には、2週間前からの体調を確認する「健康状態申告書」(各学校1枚)および「健康チェックシート」(各個人)の提出を求めている。)

### 大会／試合時の対策(当日の対応)

- ・レース前後の適度なウォーミングアップ、クーリングダウン実施の指導
- ・レース間の時間確保
- ・水分補給の徹底
- ・競技役員への救急体制の周知

参考文献