

ラグビー専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

藤掛 三男
佐野日大高等学校

熱中症対策

事前の対策

○朝食、昼食及び水分をしっかり摂って部活動に参加しているかを指導者が毎日確認する。

○各高校でWBGTを準備、指導者が下記指針を理解し、日々の活動を安全に行う。

～21 ほぼ安全

21～25 注意

25～28 警戒

28～31 厳重警戒

31～ 運動は原則禁止

○スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条を理解し実践する。

1. 厚いとき無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

※特に新型コロナウイルス感染症予防対策として、水分補給についてはマイボトルを使用させるなど、徹底することが必要である。

大会／試合時の対策（当日の対応）

○試合当日の朝食、昼食及び水分をしっかり摂って大会にに参加しているかを指導者が確認する。

○大会当日は、熱中症予防5ヶ条のポイントを理解した上で環境温度に応じて運営していく必要がある。ラグビー専門部では、WBGTを危機管理委員が用意、1日のうち数回測定し選手の健康管理を徹底する。WBGT 31を超えないように日中の試合は行わない（朝及び夕方実施）等、安全面に十分配慮し大会運営を行う。また、試合にはマッチドクターを配置し、熱中症に限らず脳しんとうや重傷事故等が発生した場合の迅速な対応を心がけている。

参考文献 「熱中症予防ガイドブック」 J S P O

✂切期日 3月19日（金）

※3月19日(金) までにデータをメールにて事務局に送信ください。