

ソフトテニス専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 蒔田 裕与
(所属校名) 栃木県立真岡工業高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・ 熱中症は、暑さによって生じる障害の総称であり、熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病の病型があることを各指導者は理解し、万が一症状が出た場合の応急処置を体得しておくこと。
- ・ 選手の体調を練習の前、練習中、練習後に常にチェックすること。（疲労、発熱、睡眠不足、下痢等）
- ・ 運動中の適度な水分補給を徹底すること。スポーツドリンクや経口補水液を常備する。
- ・ 温度環境の測定をきちんと行うこと。WGBT計を活用し、数値を見て、適切な対応を講じる。

- ・ WGBT 数値が31度以上の時の場合は運動を原則禁止
WGBT 数値が28度以上の場合は厳重警戒（激しい運動を禁止）
WGBT 数値が25度以上の場合は運動警戒（積極的な休息）
WGBT 数値が21度以上の場合は運動注意（積極的な水分補給）
- ・ 練習場所の日陰の確保。エアコンや扇風機、打ち水、ミストシャワーの活用を積極的に取り入れる。
- ・ 環境省、気象庁から発表される「熱中症警戒アラート」への対応を徹底する
- ・ 万が一、熱中症が発生した場合は、状況に応じて応急処置を施すとともに救急車等を活用するなど医療機関との連携に努めること

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・ 大会会場にWGBT計を準備し、こまめな計測を実施し、数値により適切な対応を講じる。
- ・ 緊急時に備えて、アイシング用氷・経口補水液・スポーツドリンク等を専門部で準備しておく。
マスク着用時には熱中症のリスクが高まるため、他の選手や指導者との十分な距離（2m以上）
- ・ を取れる場合は、マスクをはずしても良いことを伝える。
体温の異常な上昇や低下を把握するため、体温計を専門部でも保管しておく。
- ・ 試合中WGBT計の数値が21度以上の時は1ゲームごとの水分補給を呼びかける。
- ・ 天気予報を注視し、参加者に危険が及ぶと判断された場合は日程変更の措置を取る。
- ・ 大会時、WGBT計の数値が28度を超えた場合は、大会の試合一時中断も検討する。
- ・ 大会中もこまめな水分補給や、アイシング等の活用を呼び掛ける。
- ・ 会場では、大会関係者に対してできるだけ帽子を着用するように呼びかける。
- ・ 控えの選手を含め、大会中は可能な限り風通しの良い日陰に入るように呼びかける。
開会式を放送で実施し、なるべく涼しい時間帯に試合をスタートする。
- ・ 熱中症患者が出た場合は、専門部への報告の各顧問に呼びかけ、専門部全体で熱中症患者への対応にあたる。監督会議での熱中症対策を行ったうえでの大会参加や応援を行うよう促す。
選手の安全を第一に考え、一日での最大試合数を検討した上で大会を実施する。
- ・

参考文献

公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

