

ソフトボール専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名

齋藤 由佳

(所属校名)

さくら清修高等学校

熱中症対策

事前の対策として

【各学校顧問の役割】

- ・積極的な水分補給を呼びかけ、のどの渇きを感じる前に強制的に運動を中断して水分補給をさせる
- ・抽象的ではなく、具体的な声かけの徹底

「水と塩分を一緒に補給しよう」

「スポーツ飲料か、0.2%の食塩水、もしくは水と一緒に梅干しを摂取しよう」

「運動を始める前に摂取し、運動中はこまめに補給しよう」

「補給の回数は熱中症計の数値を参考にしよう」 など

【観察のポイント】

- ・運動前後の体重を測定し、体重減少を2%以内に抑える(体重50kgなら1kg)
- ・だるさ、吐き気、頭痛、筋肉のけいれん等が起きたらすぐに涼しい場所で休ませ、水分補給させる
- ・体温が高温になったり、意識がもうろうとしているときはためらわずに救急車を呼ぶ

【その他】

- ・新入生の5、6月頃の体調変化には特に気をつけて観察する

大会／試合時の対策(当日の対応)

- ・栃高体連危機管理マニュアルに基づく運営フロー及びEPAを掲示し、周知徹底する
- ・救護の場所を明示し、緊急時に備える
- ・空調の効いた待機所を用意するとともに、スポーツドリンクを常備しておく
- ・2イニングごとに飲水タイムを設けるなど、試合ごとのローカルルールを適用する
- ・WBGT31に達した場合には中止または延期を検討するが、暑熱順化している場合は対策を講じた上で大会を開催する

- ・WBGT33に達し、かつ熱中症発症が2名以上認められた場合には中止または延期とする
- ・WBGT35に達した場合は必ず中止または延期とする

参考文献

- ・公益財団法人日本ソフトボール協会「熱中症ソフトボール活動中の予防について」