

# なぎなた専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 大橋 幸子  
(所属校名) 國學院大學栃木高等学校

## 熱中症対策

### 事前の対策

#### 1、WBGT計の活用

##### ① 暑さ指数の予測値が31℃以上に達している場合

開催時間の変更や短縮など、その時間帯を避けて運営することを検討する。

開催時間の変更や短縮などの対応をした場合でも、暑さ指数の実況値を確認しつつ運営し、実況値が31℃以上となった場合には、速やかに一時中断や中止とする。

##### ② 予測値が31℃以上に達していない場合

予測値が31℃以上とならない場合でも、実況値を確認しつつ運営し、実況値が31℃以上となった場合には、やむを得ない状況を除き、速やかに一時中断や中止とする。あらかじめ参加者等に対し、一時中断や中止の場合があることを周知した上で実施する。

#### 2、健康管理

##### ① 寝不足や疲れがたまって体調が悪い時には熱中症リスクが高まるため、普段の行動に留意する

##### ② 体調不良の生徒は参加を控えるよう事前に周知する

### 大会／試合時の対策（当日の対応）

##### ① すぐに利用できる休憩所を確保する

##### ② いつでも飲める冷たい飲み物を確保する

##### ③ 15～20分ごとに水分摂取をし、水分及び塩分の補給を怠らない

1、発汗による体重減少の70～80%の補給

2、冷たい飲料を摂取することで体温上昇を抑える

3、1回、200～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給

(運動が90分を超える場合は、0.2%程度の塩分を含んだものを摂取)

4、運動前後の体重を測り、運動後に体重減少した場合は、同量程度の水分、塩分で補給する

##### ④ 救護所の設置と役員の配置

##### ⑤ 役員の応急処置方法の周知

### 参考文献

日本体育協会(2013)