

空手道専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 海老原 覚

(所属校名) 宇都宮商業高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・十分な練習時間を設け、暑さに体を慣れさせる。
- ・睡眠と休養を十分とるようにする。
- ・1日3食必ず食事をとるようにする。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・WBGT計で会場内の暑さ指数をこまめに観察し、必要に応じて中断・中止・延期等の処置をとる。
- ・会場内に熱がこもらないよう換気をする。
- ・当日の生徒の健康観察を行う。
- ・水分補給をこまめに行うよう声かけをする。必要に応じて塩分の補給も促す。
- ・暑さに体が慣れるように十分なウォーミングアップをさせる。