

平成30年8月1日

習志野市スポーツ少年団加盟団体 御中

習志野市スポーツ少年団
本部長 廣瀬 博

日ごろより、本市スポーツ少年団育成事業にご理解ご協力賜り深く感謝申し上げます。

連日の異常ともいえる高温の天候に伴い、日本スポーツ協会等で熱中症予防について注意を呼び掛けておりますが、当市でもスポーツ活動についての熱中症予防指針を作成いたしました。

貴団体活動についても、大きな事故につながる大変重要なことと認識いただき、対応・対策をお願いいたします。

日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1.暑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

習志野市スポーツ少年団 熱中症予防指針

- 屋内外関係なく、気温が35度以上になった場合には原則練習を中止
- 20分に1回以上の休憩とこまめな水分補給を実施
- 熱中症予防対策を怠らない
(経口補水液・アイシング用氷・塩分糖分補給等)
- 大人の体力で考えず、子供の立場になった運動を
- 指導者・保護者など練習に関係する全員が熱中症対策を

平成30年8月1日制定

日本スポーツ協会
熱中症予防運動指針

| WBGT ℃ | 湿球温度 ℃ | 乾球温度 ℃ | 運動は原則中止 | WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
|-----------|-----------|-----------|--------------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 厳重警戒 (激しい運動は中止) | WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。 |
| 28 | 24 | 31 | 警戒 (積極的に休息) | WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。 |
| 25 | 21 | 28 | 注意 (積極的に水分補給) | WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 21 | 18 | 24 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |

- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。



早めの正しい判断を！体調を崩してからでは遅い！