

京都府中学校体育連盟加盟中・義務教育学校長 様
中体連登録地域クラブ活動代表者 様

京都府中学校体育連盟
会 長 杉本 清彦
【公印省略】

大会における熱中症事故等の防止について（依頼）

平素は、本連盟の諸事業に御理解、御協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、これからますます気温が上昇する日々が続く、高温環境下の屋外、気温・湿度の高い屋内での大会等における熱中症の発生が懸念されるところです。

また、令和6年4月24日から「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。

つきましては、下記事項に十分注意の上、生徒の健康管理及び安全指導を徹底していただくようお願いいたします。

記

1 熱中症の予防について（府立学校における熱中症対策ガイドライン一部参照）

◎選手、指導者、審判・役員、観客（控え選手、保護者等）の全ての関係者の安全を確保できるように対応・対策を講じる。

- (1) 気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなる。活動中の環境条件を的確に把握し、熱中症への速やかな対応と併せて、運動中等の適切な判断を行う。なお、環境条件の指数は気温、湿度、輻射熱を合わせた暑さ指数(WBGT)で把握することが望ましい。
- (2) 運動強度が高いほど、熱の生産が多くなり、熱中症の危険性は高くなる。環境条件・体調に応じた運動量(強度と時間)を心がける。
- (3) 水分補給をこまめに行う。長時間の運動で汗をたくさんかく場合、塩分の補給も行う。運動中の水分補給には、深部体温を下げる効果があり、冷たい水が良い。また、経口補水液やスポーツドリンク等の利用は効果的である。
- (4) 熱中症事故は急に熱くなった時に多く発生する。暑さに慣れるまでは、休憩を多くとりながら、軽い短時間運動から徐々に運動強度や運動時間を増やしていく。
- (5) 体力の低い者、暑さに慣れていない者は熱中症の危険性は高くなる。また、下痢、発熱、疲労、睡眠不足などの体調の悪い時も熱中症の危険性は高くなる。運動前、運動中、運動後の健康観察が重要である。
- (6) 運動時に身に付けるプロテクターや防具等の保護具は休憩時にははずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすようにする。
- (7) 活動時以外の会場へ向かう時、帰宅時にも、熱中症には十分に気を付ける。運動を実施した後は体が熱くなっている状態であるため、クールダウンをしてから下校するようにする。体調がすぐれない場合や、運動後の下校に困難を感じる際は、申し出ることを指導する。
- (8) 体育・スポーツ活動など学校生活の中で、具合が悪くなった場合は、すぐに活動を中止し、風通しの良い日陰や、クーラーの効いている室内等へ避難させる。

◆ 大会期間中、最高暑さ指数(WBGT)が35以上に達すると予想した熱中症特別警戒アラート(前日14時頃)が発表された場合は、大会本部と専門部で中止を含めた大会の実施方法等を検討する。

なお、上記の(1)～(8)の項目の対応・対策を講じることができないと判断した場合は中止とする。