

少年部からの熱中症対策について

夏季の活動における熱中症対策・予防及び落雷事故対策について

1. 7月、8月の練習は、半日以内とする。
2. 休憩、水分はこまめにする。
3. 子どもの動きを注意深く常に観察する。
4. 練習は、当日の暑さ指数（WBGT）に基づいて中止、延期の判断をする。
5. 遠征先での活動（試合・練習等）は、主催者側の指示に従う。
6. 雷鳴がしたら活動を中止し、最後の雷鳴から30分間安全な場所で待機する。

スポーツ少年団からの熱中症対策について

貴スポーツ少年団におかれましては、代表者、指導者をはじめ、役員・スタッフ、団員、団員保護者など関係の皆さまへ周知の上、試合、イベントや日頃のスポーツ少年団活動において、適切に熱中症予防の対応を徹底するようお願い申し上げます。

【熱中症予防の具体的な対応】

●団員一人ひとりの体調や様子を活動前、活動中、活動後はもとより、こまめに確認し、少しでも体調や様子に違和感がある場合は、休憩させる、その日の活動参加を中止させるなど、配慮してください。

（体調不良で活動に参加しなかった団員に対して、罰を与えるなどその後に不適切な対応を取ることはやめてください。）

●活動前、活動中、活動後にこまめに水分補給〔水分だけでなく塩分補給（0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的）を含め〕を行ってください。（試合でも競技のルールや慣例にとらわれず）

●日陰や涼しい場所でこまめに十分な休憩を確保してください。

●気温の高い時間帯を避けて活動したり、活動時間を短くしたりと時間の設定で負担軽減を図ってください。

●活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT）（※）に基づいて活動中止を判断することも必要です。

●熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送（救急車の要請を含む）等適切な処置を行うとともに、年齢、性別、障がいの有無や程度等に応じて対応することが必要です。

●特に、幼児・小学校低学年や高齢者等の熱中症への注意が必要な方々に対しては、周囲の指導者等が協力して注意深く見守るなど、より配慮した対応や呼びかけ・サポートをお願いいたします。

※日本スポーツ協会では、「熱中症予防運動指針」を公表し、暑さ指数（WBGT）の値によって、段階的に運動時の対応を定めています。暑さ指数（WBGT）が31度以上の場合は、「運動は原則中止、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。」と定めています。

▼熱中症予防運動指針はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

日本スポーツ協会では、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、熱中症予防のポイントをまとめた「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を作成しています。

また、日本スポーツ協会ホームページには、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」とともに、「熱中症予防運動指針」や熱中症予防行動のポイントをまとめた動画、デジタルブック等を掲載しておりますので、併せてご活用いただきますようお願いいたします。

スポーツ少年団の指導者をはじめとする関係者の皆さまには、本ガイドブックなどをご活用いただき、熱中症対策を行っていただくとともに、正しい熱中症対策の周知にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

▼ガイドブックのダウンロードはこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>

▼日本スポーツ協会ホームページ（「熱中症を防ごう」）はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#04>

▼暑さ指数（WBGT）については、環境省の「熱中症予防情報サイト」で地域ごとの実況値・予測値を確認することができます。

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php