

令和6年7月8日

参加選手およびその保護者・指導者 様  
一般観覧者 様

全国中学校体育大会福井県実行委員会

### 熱中症予防対策のお願い

今年の夏は全国的に気温が高いと予想されており、6月中には既に最高気温が30度を超えるところも散見されています。このような気象状況下ではありますが令和6年度全国中学校体育大会は、北信越ブロック5県での開催に向けて準備を進めており、福井県でも陸上・軟式野球・バレーボール・バドミントンの4競技を実施するにあたり、熱中症予防対策として下記のような取り組みを行います。

#### 【実行委員会の対策】

##### <陸上・軟式野球>

- ・ 役員の熱中症に関する事前研修
- ・ 会場内アナウンスによる注意喚起
- ・ 会場内にクーラーのある部屋を確保
- ・ 会場に注意喚起の看板設置
- ・ 選手向けに体育館を待機・休憩場所として確保
- ・ 一般観覧者向けにポカリスエットおよびの氷の販売
- ・ 一般観覧者向けに休憩テントの設置（日陰場所の確保）および体育館の一部開放

##### <バレーボール・バドミントン>

- ・ 役員の熱中症に関する事前研修
- ・ 会場内アナウンスによる注意喚起
- ・ 会場内にクーラーのある部屋を確保

一方で、熱中症には環境の要因に加えて、個人の要因も影響すると言われています。そこで、選手・指導者・保護者の皆様には次の事柄に留意してください。

#### 【大会に参加するにあたっての対策】

- ・ 日頃から睡眠をしっかり取る
- ・ 朝食をとる
- ・ 体調全般に気をつける
- ・ 水分補給ができるよう十分な水分を準備する
- ・ 帽子、日傘など日よけできるものや保冷剤など体を冷却できるものを準備する

事前の準備および大会当日の対策をしっかり行うことで、選手のみなさんが持てる力を十分に発揮できますようご協力をお願いします。

※次ページのポスターもご一読ください。

# スポーツ活動中の 熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。



## 体調チェック

暑さへの耐性は個人差があります。特に、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人や熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、くれぐれも無理をしないよう注意してください。

また、暑さへの耐性はその日の体調によっても大きく変わります。日頃からの体調管理（バランスの良い食事、しっかりと睡眠など）が、熱中症予防はもちろん、スポーツを楽しむためにも重要です。

### 運動・スポーツ活動前にチェックしよう！

#### 特性チェック

1つでもチェックが入れば、日ごろから注意しましょう。

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体力が低い     | <input type="checkbox"/> 肥満気味である      |
| <input type="checkbox"/> 暑さに慣れていない | <input type="checkbox"/> 熱中症になったことがある |

#### 体調チェック

1つでもチェックが入れば、運動・スポーツ活動を軽くするか、中止しましょう。

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠が不足している | <input type="checkbox"/> 熱がある、熱っぽい |
| <input type="checkbox"/> 喉が痛い      | <input type="checkbox"/> 風邪をひいている  |
| <input type="checkbox"/> 下痢をしている   | <input type="checkbox"/> 朝食を抜いた    |



## 身体冷却

暑い環境でも体温の上昇を抑えることで、熱中症を予防することができます。したがって、暑い日にスポーツを行うときは積極的にからだを冷やすこと（＝身体冷却）が重要です。からだを冷やす方法は、冷たい風やアイスパックなどを用いてからだを外部から冷やす「外部冷却」と、冷たい飲み物やシャーベットを飲むなどからだの内部から冷やす「内部冷却」とがあります。いろいろな方法がありますので、これらを組み合わせて実施できるとより効果的です。

### 主な身体冷却方法

アイスタオル



水分補給



手のひら冷却



アイスラリー



アイスパック



クーリングベスト



「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックをご活用ください!



- 主な掲載タイトル
- 知っておこう熱中症!
  - 汗をかいたら水分補給
  - 熱中症にならないために
  - トピックス もう一つの熱中症対策「身体冷却」

QRコードから読むことができますよ!



# 夏のアツさ **ガマン**は熱中症のもと!!

**ノドの渴きをガマンしない!**

暑いときは、こまめに水分補給をしよう! スポーツドリンクなどで、失われた水と塩分と一緒に摂ろう!

**体調が悪いときはガマンしない!**

体調が優れない時は、無理して運動をしないように。

**猛暑をガマンしない!**

気温31°Cを超えたら激しい運動はしない。35°Cを超えたら運動は中止するべき。



## 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

こちらより「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」がご覧いただけます。



**Otsuka 大塚製薬** 大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

### スポーツ活動中に熱中症が起きる主な仕組み

人の深部体温(体の中心部の温度)は、ほぼ37°Cになるように調節されています。これは、代謝によって発生する熱と体から逃げていく熱とがうまくバランスをとっているからです。スポーツ活動時には筋で大量の熱が発生します。一方、身体各部位の熱は血液の循環によって皮膚表面に運ばれ、体外に放散されます。さらに汗腺から汗が分泌され、汗の蒸発による熱放散も起こり、体温のバランスを保とうとします。

しかし、皮膚と周りの空気との温度差が小さいと皮膚表面から体外へ捨てる熱量も小さくなり、空気の温度が皮膚の温度より高いときには、熱が体に流れ込み体温が上昇します。したがって、気温が高くなると熱放散は汗の蒸発に頼ることになりますが、湿度が高いと蒸発が制限され熱放散の効率が低下します。

このような状況で体温調節が破綻して熱中症は起こります。暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいので、熱中症の兆候に注意し、適切に対処する必要があります。

### 〈熱放散量と熱産生量のバランス〉

