

暑熱対策に関する注意喚起



熱中症警報アラート

暑さ指数(BWGT)が 33 以上になると発令される。予測された場合発令される

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C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。
31～35°C	28～31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いので、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。
28～31°C	25～28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C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。
24～28°C	21～25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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。

暑熱対策に関する注意喚起

(1) WBGT 値の上昇が予測される時期に開催する場合は、以下のとおり前日や当日に大会形式を速やかに見直すことができるよう準備する。

- ①大会要項に定められた競技時間を短縮する。**
- ②競技時間内に勝敗が決しない場合は延長戦を行わず PK 方式等により次回戦進出チームを決定する。**

(2)選手やスタッフ、観客の命と健康を守るため、状況に応じたガイドライン以上の対応が必要な場合は、事前に当該チームや審判員と十分な確認、共有をした上で進めてください。

- ①飲水タイムやクーリングブレイクの時間、回数を増やす。**
- ②ベンチ内でのスポーツドリンクが飲める環境(地面にシートを敷く)を整える。**
- ③試合中に身体を冷やせる氷のう等の準備、ハーフタイムの延長**
- ④緊急対応用に氷、スポーツドリンク、経口補水液を十分に準備**
- ⑤併せて、雷発生時の対応についても確認する。**

熱中症対策

・次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

●めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い

●頭痛、吐き気、カラダがだるい、カラダがぐったりする。

●意識障害、けいれん、カラダが熱い。

熱中症がうつたがわれたら？

① 涼しい場所

・冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に避難する。

②カラダを冷やす

・衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす。

③水分補給

・水分、塩分、経口補水液などを補給する。

④水分、塩分の補給をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

⑤自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症にならないために

基本的な熱中症対策

食事編

-規則正しい食生活をするとともに、こまめな水分補給をすることが大切です。



【規則正しい食生活】

- 3食(朝食、昼食、夕食)をしっかり食べる(欠食をしない)
- 主食・主菜・副食を揃えた、偏りのないバランスの良い食事をとる。
- 十分な休息をとる。



【こまめに水分を補給する】

- のどの渇くまえに水分補給(1日あたり12Lが目安)
- 起床時や入浴前後にも水分補給。
- 大汗をかいたあとの塩分補給も忘れずに。
- カラダに影響を与えるような暑さの中で失われた水分、電解質を補給する。

人は1日にどのくらい水が必要なのでしょうか？

1日に必要な飲水量は約1.5ℓが標準！

〈子どもの場合〉体重(kg) × 60ml = 子ども達に必要な飲水量

※小学6年生(体重39kg)の場合(2020年度の男子・女子の平均値)
60ml × 39kg = 2.34リットル ※成人より多くの水分が必要



水の役割

水はなぜ、カラダにとって大切なのでしょうか？

大人のカラダは約60%が水でできています。
血液、筋肉や皮膚、臓器、骨など、人間のカラダを構成している部分は、ほとんどが水でできています。
水はカラダの中でとても大切な働きをしています。

血液として
カラダのすみずみまで
酸素や栄養分を運ぶ

細胞の働きを助け、
新陳代謝※を促す
※身体の中の古い細胞から
新しい細胞へと生まれ変わる



脱水時の体液

※血液・汗など体の水分のことを「体液」といいます。



**脱水症になった場合は
ただ水を飲めばいいわけではありません**

**体液と同じナトリウム濃度の飲料を飲む必要がある
(スポーツドリンクなど) →失った塩分の補給も必要**

周りの人が熱中症になったら

1 意識の確認

ない→救急車を呼ぶ

ある→涼しい場所へ避難し、服をゆるめカラダを冷やす

氷のうなどがあれば、首筋、脇の下、
脚の付け根を集中的に冷やしましょう

2 水分を自力で摂取

できない→医療機関へ

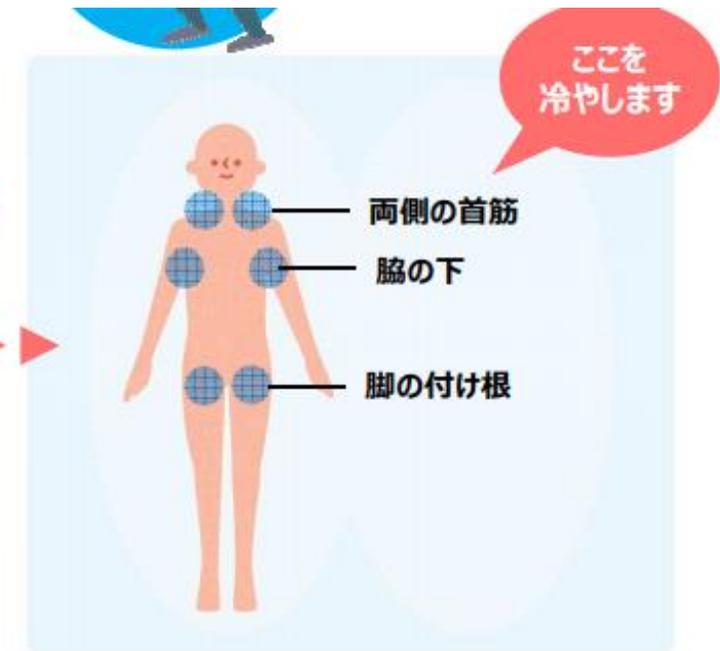
できる→水分・塩分を補給する



3 症状が回復

よくなる→医療機関へ

よくなる→そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら帰宅しましょう



熱中症にならないために
こまめに水分を補給しよう。

注意！

運動していなくても**熱中症**は起こります！

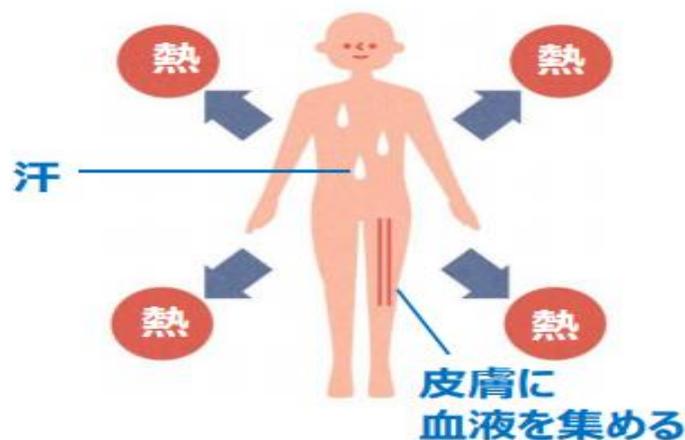
水分不足や多湿環境により汗をかけないことから
体温を調整する機能が働かないことで
カラダが機能不全状態に！

(車のエンジンに例えるとオーバーヒートの状態)



私たちが汗をかく理由

体温が一定に保たれている



暑くても汗が出ないのは異常

体温がぐんぐん上がる

