

熱中症対策マニュアル

熱中症を防ごう

大正フットボールクラブ

熱中症を防ごう

はじめに 熱中症の原因について

【原因】

【家庭】

寝不足
食事不摂取
疲労蓄積
病気明け

【環境】

前日より気温上昇
長期の休み明け
雨上がりなどの多湿状態
人工芝
慣れていない活動場所

【活動中】

浮かれている
緊張している
集中しすぎている
辛い状態をガマン
利尿作用飲料の多量摂取
熱・湿度が逃げない服装
日陰で休憩しない



いくつかの要因が重なって発症することが多い
上記のほかに、5・6月の体が準備不足の時期や夏が終わったと油断する9月・10月の季節の変わり目も注意！

主な症状

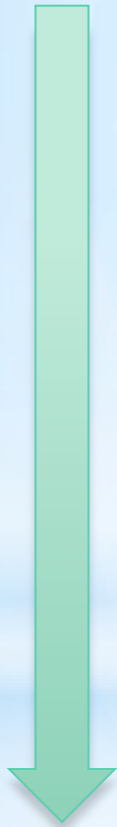
見逃さないで！



*熱中症の主な症状は

1. めまい、たちくらみ
2. 汗を拭いても拭いても出てくる
3. 体がだるい
4. 体がふるえる
5. こむらがえり
6. 頭がガンガンする
7. 吐き気がする
8. 意識がハッキリしない
9. 立てない、足がフラフラする

数字が大きくなるほど重い症状



熱中症の対策は ①

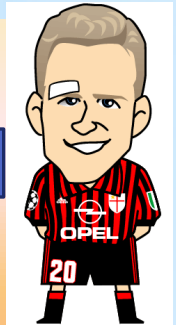
【各ご家庭にて】

- ・ 睡眠を十分とる
- ・ 練習前の食事、特に朝食は必ず摂る
- ・ 塩分や糖分を含んだ飲料を摂取させる
- ・ 通気性のよい服装を着用させる
- ・ 帽子をかぶらせる（通気性のよい帽子）
- ・ 水分を十分に持たせる（塩分・糖分入りがベスト）

熱中症の対策は ②

【クラブにて】

- ・ 活動前に塩分、水分補給
 - ・ 活動前に体調や顔色のチェック
 - ・ こまめな水分補給（飲みたい！と思う前に補給）
 - ・ 活動中の体調チェック（話しかける）
 - ・ 日陰で休憩させる
- これが一番重要！
- ・ WBGY計が31%以上を示したら活動休止



気化熱を利用した体温
低下促進に噴霧器など
も有効です♪

運動限界の基準値

WBGT計って何？

WBGTとは、暑さ指数と呼ばれる、湿度・日射・気温の3つの要素から計算された値を示し、熱中症を予防することを目的としてつくられた指数です。

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防指針	
35℃以上	31℃以上	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。特に子供の場合は 中止すべき 。
31～35℃	28～31℃	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・塩分補給を行う。 体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動休止。
28～31℃	25～28℃	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。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。

対処法

【熱中症かな？と感じたら】

子供の行動がおかしい、顔色が悪い！と感じたら、自ら調子が悪いと訴えてきたら。

1. まずは体温を下げる！ → ①涼しいところへ移動
②衣服をゆるめる、脱げるものは脱ぐ
③熱が溜まる首、脇、ももの付け根などに氷を当てる
2. 塩分と水分の補給 → スポーツドリンクを飲ませる
×お茶・水は汗が止まらなくなるだけ
3. マッサージ → 手足にダルさを感じているようであれば、手足の先から体の中心部に向けてマッサージする。
4. 保護者に連絡 → 様子を見に来てもらう。
回復具合を見て帰宅させる。
5. 診察 → 症状が見て取れたときは受診をおすすめする。
特に「主な症状」で3番以上の症状のときは**必須**。

活動の流れとマニュアル

時間帯	WBGT目安	役員さんの役割
開始直前	28℃を超えそうな日	体調チェック
	31℃に達しそうな日	塩タブ・水分の補給
活動時	28℃を超えそうな日	20分1活動を目安に休憩と給水
	31℃以上になった時	コーチに活動休止を通達 →全員日陰に入って休憩・給水 活動再開はコーチの指示を待つ
発症確認	—	コーチに報告
	—	「対処法」に応じて処置をとる
	—	対処法4以降の症状であれば救急車を呼ぶ
活動終了時	28℃を超えそうな日	体調のチェック 体調不良の傾向が見られれば保護者に連絡

※活動開始前に必ずWBGT計の電源を入れて下さい。
WBGTのアラーム音が聞こえる距離に居てください。

WBGT計のいろいろ



様々なタイプの製品がありますが、使用する際には、「31°C」で電子音が鳴るようにアラーム設定します。直射日光が当たる場所で計測してください。