事務連絡

令和元年５月24日

代表者各位

（公財）長岡市スポーツ協会事務局

熱中症事故防止の徹底について（依頼）

昨日、市内の小学校において、運動会の練習中に26人の児童が熱中症の疑いにより救急搬送されるという事故が発生しました。

今後、暑さが本格的になる時期を迎えることから、スポーツ活動中における熱中症事故防止について貴関係団体、関係者等に周知願います。

記

１　熱中症予防・対策について

（１）留意事項

　①　気温・湿度等の環境条件を把握してください

* スポーツ協会事務局（さいわいプラザ）に熱中症指標計がありますので必要ある場合は活用下さい。

　②　運動前、運動中、運動後のマメな休憩・水分補給を行ってください。

* 環境省では15～20分おきに200～250ml（「ごっくん」をおよそ９回程度）。喉が渇く前、運動前にも水分補給することを推奨しています。
* また、飲み物は0.1～0.2％の塩分をふくんだ水またはスポーツドリンク（栄養成分表示ナトリウム40～80mg）を推奨しています。

　③　暑さに徐々に慣らすこと

* 急な暑さの場合は運動強度を下げる、軽い短い運動から徐々に暑さに慣れるようにすること。

　④　その日の個人の条件や体調を考慮すること

* 運動前、運動中、運動後の体調チェック（めまい、肌色、言動など）

　⑤　服　装

* 通気性、吸水性や速乾性にすぐれた素材に留意させる

（裏面につづく）

⑥　具合が悪くなった場合は早めに措置をとること

* 涼しい場所に移動し衣服をゆるめる、水分補給させ、水で濡らしたタオルやタオルで包んだ冷却材等で身体を冷やす、あおぐなど。高い熱、自分で水分補給ができない場合は救急搬送等の措置をとる。
* 指導者は冷却材や冷却用のタオル等を活動会場に携行・準備するようにしてください。

⑦　無理な運動はしないこと

* 当日に体調不良があるときには無理に活動に参加させないこと。睡眠不足、栄養不足、風邪 や下痢等の後は熱中症発生の危険性が高くなります。

（２）参考資料

　　①「厚生労働省」ホームページ

　　分野別の政策「健康・医療」その他の情報 →「健康」→「熱中症関連情報」

　　②「熱中症環境保健マニュアル」（2018年３月改訂版　環境省）

　　環境省熱中症予防情報サイト　→「普及啓発資料のダウンロード」

（公財）長岡市スポーツ協会　振興係　室賀

電話　0258（34）2130